زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (29) ساڵی (8) کانونی یەکەمی 2006 خەزەڵوەری 2706ی کوردی Issue No29 Dec 2006

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

کۆچی مامۆستا کەمال جەلال

لەکاتێکدا گۆڤارەکەمان ئامادەی چاپ بوو
بەداخ و پەژارەیەکی زۆرەوە هەواڵی کۆچی ناوادەی زاناو مامۆستای گەورە کەمال جەلال غەریبمان پێ گەیشت.
کەمال جەلال کە بۆ ماوەی 40 ساڵی رەبەق مامۆستاو سەرپەرشتیارێکی پسپۆڕی سەرکەوتوی کیمیا بوو وبەهەزاران نەوەی ئەم نەتەوەیەی بە سەرکەوتویی پێ گەیاند وهەر هەموو قەرزاری ئەو پیاوەن . لە گەڵ ئەوەشدا نوسەرێکی مەزنی بواری زانست بوو خاوەنی یەکەمین و گەورەترین فەرهەنگی زانستی کوردیە کە زیاتر لە 30 ساڵی تەمەنی شەو نوخونی بەدیارەوە کردوە. سەرەڕای دەها کتێب وفەرهەنگی دیکە ونوسینی ناو ڕۆژنامەو گۆڤارەکان.
کۆچی ئەم مامۆستا بەرێزە پەیوڵە ئاساییەی کە لەژیانیدا مۆروڵەیەکی ئازار نەداوە لەم کات وساتەدا خەسارەت و زیانێکی گەورەبو بۆ نەتەوەکەمان.
بەهەشتی جاویدان وهەمیشە نەمری بۆ مامۆستا کەمال جەلال وسەبوری بۆ کەسوکارو خانەوادە بەڕێزەکەی و بۆ هەمومان

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - دەزگای سەردەم- گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3130347

ت/ سەرنووسەر 2136653

لەستافی نوسین: سۆزان جەمال

مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ڕێبوار ئەورەحمان

هەڵەچنی چاپ : ئەرین لەتیف

تایپ: بەناز حەمە تۆفیق

چاپ : دەزگای حەمدی

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

لەم ژمارەیەدا

لەیزەر و نەخۆشیی پێست

دکتۆر فەرەیدون قەفتان
پسپۆری نەخۆشییەکانی پێست
مامۆستای کۆلێژی پزیشکی - زانکۆی سلێمانی

لەیزەر تەکنۆلۆژیای نوێی ئەم سەردەمەیەو لە زۆر بواردا بەکاردەهێنرێت، لەناو ئەو بوارانەشدا بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی پێست لەیزەر کاریگەرەو بەهۆی ئەوەی کە بەردەوام جۆری نوێی لەیزەر دێتە کایەوە جۆرەکانی لەیزەر بەخێرایی دەگۆردرێت یا ئەو لەیزەرەی کە ئێستا هەیە چاککردن و گۆرانکاریی بەسەردا دێت .

پیتەکانی وشەی (لەیزەر) (Laser) کورتکراوەی:
(Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation)
واتە (گەورەکردن و بەرفراوانکردنی رووناکیی بە هاندانی دەرپەراندنی تیشك) .
لەیزەری جۆری روبی (Ruby Laser) یەکەم لەیزەر بوو کە لە سالی (1960)ەوە لە لایەن زانا (تیۆدۆر مایمان) (Theodore Maiman) ەوە بەکارهێنرا پاش ئەویش (لیۆن گۆلدمان) (Leon Goldman) پێشەنگی قافلەی بەکارهێنانی لەیزەری لە پزیشکییدا کرد.
رووناکی لەیزەر یەك رەنگە ، تەریبە واتە یەکتر نابرن و لوتکە و نزمیی بەرێکی هەیە .

درێژی شەپۆلی لەیزەر بەپێی جۆری ئەو چالاکە ناوەندە دەستنیشاندەکرێت کە لەگەلّ لەیزەرەکەدا بەکاردەهێنرێ ، ئەو ناوەندەش لەیەکێك لەم (3) بارە پێکدێت :
1- ناوەندی باری گازیی: وەك لەیزەری (ئارگۆن) (Argon Laser) یا (دووەم ئۆکسیدی کاربۆن) (Carbon Dioxide Laser).
2- ناوەندی باری شلیی: وەکو لەیزەری (رەنگ) و (بۆیە) (Dye Laser).
3- ناوەندی باری رەقیی: وەکو لەیزەری (روبی) (Ruby Laser) یا (یاگ کریستالّ) (YAG Crystal).

ڕووناکی لەیزەر کە بەر پێست یا شوێنێکی دەستنیشانکراو دەکەوێت ، پێست یەکێک لەم سێ کاردانەوەی ئەبێت :

1- گواستنەوە: بەناو پێستدا تێپەڕنـــەبێت و تـــەنها ڕووناکییەکـە ئەگوێزرێتـەوەو هیچ کاریگەرییەکی نابێت.

2- دانەوە: لە لایەن پێستەوە ڕووناکییەکە ئەدرێتەوە بەبێ ئەوەی کاریگەریی هەبێت.

3- هەڵمـــژین: پێـــست ڕووناکییەکـە هەڵدەمـــژێت : کاتێـــك پێـــست ڕوونـــاکیی هەڵدەمـــژێت وزە ڕوناکیەکـــە ئەگۆڕدرێت بە وزەی گەرمی ،

لەزۆربەی جۆری لـەیزەردا ئـەم گەرمییەیـە کـە کـاری خـۆی ئـەکات و بۆچـاکبوونەوەی نەخۆشـیی بـەکاردێت (جگـە لـە جۆری چارەسەری فۆتۆدایناميك) (Photodynamic).

بۆ بەکارهێنانی لـە نەخۆشییەکانی پێستدا جـۆری لـەیزەر دەبێـــت بـــەپێی نەخۆشـــییەکە دەستنیـــشانبکرێت و دەستنیشانکردنەکەش بە هەڵبژاردنی درێژە شەپۆل دەبێت و هـەروەها دەبێـت بزانرێـت تـا چ ڕادەیـەك لەلایـەن شـوێنی نەخۆشییەکەوە هەڵدەمژرێت .

ئامـانجی بـەکارهێنانی لـەیزەر لەنەخۆشـییەکانی پێـستدا ئەوەیە کە درێژە شەپۆلێك لە لەیزەرەوە بۆ پێست بنێردرێت کـە (ڕەنگهـەڵگر (Chromophores) ە کـان هەڵیبمـژن ، ڕەنگهـەڵگرە گرنگـەکانی پێـستیش (ئـاو و هیمۆگلـۆبین و مـیلانین) ن کـە تیایانــدا ئـەنجامی گـەرمیی لەیزەرەکـە دەبێتـەهۆی لـەناوبردنی نەخۆشـییەکە ، باشـترین جـۆری لـەیزەر ئـەو جۆرەیـە کـە درێـژە شـەپۆلەکەی لەلایـەن پێکهاتـەکانی دەوروبـەری نەخۆشـییەکە کـەم یـا هـەر هەڵنەمژرێت .

لەیزەر واتە تیشکی ڕووناکیی و ئەو گەرمییەی لێیەوە دێتە بەرهەم و چەندێتی ئەو گەرمییەی کە لە لێزەردا بە (شیکاری ڕووناکیی و گەرمیی) (Photothermolysis) پەیدا دەبێت ئەو بڕە درێژە شەپۆلەیە کە بەر شوێنی نەخۆشییەکە بکەوێت و کاریگەری بۆ دەوروبەری شوێنەکە نەبێت . ئەم سیفەتە بە (کـاتی خاوبوونـەوەی گـەرمیی) (TRT: Thermal Relaxation Time) نـاو دەبرێـت و بـڕی ئـەو درێـژە شەپۆلەش لەرێی ئەم دوو خاڵەوە کۆنترۆڵ ئەکرێت :-

1- (کـات) ی بەرکـەوتنی درێـژە شـەپۆل. 2- ئـەو وزە (گـەرمیی) یەی کە پەیدا ئەبێت.

ئەم بیرۆکەی شیکاری ڕووناکیی و گەرمییە (Photothermolysis) لـە سـەرەتادا لەلایـەن زانـا (پاریش و ئەندرسۆن) (Parish and Anderson) ەوە سەریهەڵداو ئـەم بیرۆکەیـەش بـۆ هەموو جۆرە لـەیزەرەکان بنچینەی سەرەکییە .

هەرچـەندە چـەند ئاکـامێکی خراپیـشی هەیـە بـەڵام لـەیزەر ئـامێرێکی پێـشکەوتووی تیکنۆلۆجیـای ئەمڕۆیـە ، ئاکامـە خراپە هەرە بەربڵاوەکەی بە گرێ سارێژبوونی برینی پێست (Hypertrophic Scarring) و تۆخبـوونی پێـستەو لەوانەشە شوێن پێستەکەش هـەوبکات یا تووشی ئێشوئازار ببێـت یـا لەیزەرەکـە کاریگەرنـەبێت بۆیـە ئـەبێ ئـەنجام و ئامانجی لـەیزەر بەوردی بزانرێت و هـەرگیز هـەروا لـە خۆوە بەکارنەهێنرێت .

پێوەرە پێویستەکانی لەیزەر:

بـۆ دوورکەوتنـەوە لـە زیـانی لـەیزەر دەبێـت سـێ خـاڵی سـەرەکی ڕەچاوبکرێت:-

1- سـەلامەتی لـەیزەر 2- فیزیـایی لـەیزەر

3- پێست ساردکردنەوە

1- سەلامەتی لەیزەر: دەبێت کار بۆ ئەوە بکرێت کە:

* کۆمەڵە تیشکی لەیزەر کار ئەکەنە سەر ماددە سرکارەکەو پێست ئەسوتێنن و زیان بەچاو ئەگەیەنن.

* پروشـەی پێـستی سـووتاو لەلایـەن نەخۆشـەکەوە هەڵنەمژرێت.

* کارەبا بەر نەخۆش نەکەوێت.

* ئـەو شلەیەی لـە بۆشایی لەیزەرەکەدایە دزە ئەکاتە سەر پێستی نەخۆش.

2- فیزیایی لەیزەر:
شلە ، گاز یا رەقیی ئاوەندێکی چالاکی لەیزەرەو ئەو جۆرە ئاوەندە چالاکە دەستنیشانی درێژە شەپۆلی تیشکەکە دەکات.

(3) سێ جۆر کۆمەڵە تیشکی لەیزەر هەیە:-

ا- کۆمەڵە تیشکی بەردەوام: تیشکدانیان جێگیرەو تا رادەیەك وزەی هێزی کەمە.

ب- کۆمەڵە تیشکی پچڕپچڕی بە پرتە (پەڵس): تیشکدان پچڕپچڕەو بەردەوام نییە بەڵام وزەی هێزی لە کۆمەڵە تیشکی بەردەوام زۆرترەو ئەم پچڕپچڕیەش رێگا خۆشکارە کە لەنێوانیاندا پێست ساردبکرێتەوە.

ج- کۆمەڵە تیشکی جۆری سویچی: بۆ پێدانی چەند پرتە (پەڵس) ێکی زۆر کورت کە وزە هێزی زۆر بەتین بێت.

* پرتە (پەڵس) ی کۆمەڵە تیشك بەپێی کاتی ساردبوونەوەی رەنگهەڵگرەکانی ناو پێست دەگۆڕدرێت.

* وزەی کۆمەڵە تیشك بە جوڵ دەپێورێت.

* چڕی وزە (فلوینس) بە جوڵ/سم2 دەپێورێ.

* وزە هێز ئەو رێژەیەیە کە کارەکەی تیادا ئەکرێت و بەوات یا جوڵ/چرکە ئەپێورێ.

* دەستنیشانکردنی رووناکی و گەرمی:

رووناکی و گەرمی بۆ لابردنی ئەم نەخۆشییانە دەستیشان ئەکرێت: نەخۆشی دەزوولە خوێنینییە رووییەکانی دیوی دەرەوە، خاڵی کوتراو (تاتوو)، نەخۆشییەکانی تۆخبوونی پێست و نەخۆشییەکانی موو.

رووناکی و گەرمیی بەپێی ویست و پێویست دژی رەنگهەڵگرەکان ی شوێن نەخۆشییەکە لەسەر ئەم خاڵانەی خوارەوە دەستنیشان دەکرێت:

1- درێژە شەپۆلێك دەستنیشان ئەکرێت کە شوێن نەخۆشییەکە هەڵیبمژێت بەڵام نەگاتە ئاستێك کە دەورووبەری نەخۆشییەکە هەڵیبمژێت.

2- چڕی وزە (فلونیس) دەبێت بەرز بێت.

3- کاتی پرتە (پەڵس) ی رووناکییەکە دەبێت کەمتر یا یەکسان بێت بە کاتی ساردبوونەوەی گەرمی:

کاتی ساردبوونەوەی گەرمیی: بەسەربردنی ئەو کاتەیە کە رەنگهەڵگرەکانی پێست بەسەریدەبەن تا ئەو کاتەی کە نیوەی وزە گەرمییان بەرنەکەوێت و تیایاندا بڵاودەبێتەوە، ئەم کاتەش زۆر پەیوەندی بە قەبارەی رەنگهەڵگرەکانەوە هەیە، بۆ نموونە ئەو کاتەی کە پێویستە بۆ چارەسەری پەڵە یا لەکەی رووی دەموچاو چەند نانۆچرکەیەکە بەڵام بۆ چارەسەری خوێنهێنەرەکانی قاچ چەند سەد میللیچرکەیە.

رەنگهەڵگرە گەورەکانی پێست لە نەخۆشییدا دەکرێ بە هەڵبژاردنی گەرمییەکی چالاك چارەسەربکرێت:-

بۆ نموونە لە کاتی موولابردن بە لەیزەر نێرکەموو بەرێژەیی پێکهاتەیەکی گەورەیە بەڵام هەمان رەنگهەڵگرەکانی پێکهاتە بچووکەکانیان تیادایەو دەبێ (میلانۆسۆم) مکان لە رووناکی لەیزەر بپارێزرێن.

لەبەرئەوەی پێکهاتەگەورەکان وەکو نێرکەموو لە پێکهاتە بچووکەکان درەنگترو هێواشتر ساردئەبنەوە، گەر رووناکی لەیزەر بەرێکوپێکی بەکاربهێنرێت پێکهاتە گەورەکان گەرمییەکی زۆرو بەتینیان بەرنەکەوێت.

بە لەیزەر بەپرتە (پەڵس) موولائەبرێت، بەمەرجێك کاتی پرتە(پەڵس) کە لە کاتی ساردبوونەوەی گەرمی میلانێ درێژتربێت و بەگشتی لە کاتی ساردبوونەوەی نێرکەموو کورتتربێت.

پێکهاتەی گەورە بۆ نموونە نێرکەموو بە پوختی و رێکوپێکی رووناکی و تیشك هەڵئامژێت بۆیە بۆ موولابردن دەبێت گەرمی و رووناکیی هەڵبژێردراوبن، بەمەش تا رادەیەك ئەو رەنگهەڵگرەی کە تەنها گەرمیی هەڵدەمژێت و نزیکە لە دیووی دەرەوەی پێست لەو رەنگهەڵگرە جیادەکاتەوە کە دوورەو گەرمیی بۆ دەگوێزرێتەوەو کاری تێدەکات و نێرکەموو لەناو دەبات، ئەمەش ئامانجی چارەسەرییەکەیە.

رادەی توانای هەڵمژینی رەنگهەڵگر:

بۆ هەڵمژینی درێژە شەپۆلەکان رەنگهەڵگرەکان جیاوازن بۆ نموونە:

1- هیمۆگلۆبین چەند لوتکەیەکی جیاوازی هەڵمژینی هەیە.

2- رادەی هەڵمژینی میلانین بەپێی رادەی درێژە شەپۆل لەیزەر کەمدەبێتەوە.

بۆ هەڵمژین دوو خاڵ گرنگن:

1- قووڵیی پێکهاتەی شوێنە نەخۆشەکەی پێست.

2- درێژە شەپۆلی (درێژ) کە تا قوڵایی (ناخ) ئەروات و کەم هەڵئەمژرێت باشترە لە درێژە شەپۆلی (کورت) کە تا قوڵایی ناڕوات بەڵام زۆرتر هەڵئەمژرێت.

بۆ لەناوبردنی میلانین (فلاش لامپ) باشترە چونکە تەنها یەك درێژە شەپۆلی لەیزەر لەوانەیە میلانین لەناونەبات بەڵام فلاش لامپ رادەی دەرکردنی شەپۆلی زۆرەو لە (500-1200ن.م)ە :

سوودەکانی فلاش لامپ:-

1- فلاش لامپ لەدروستکردندا لە لەیزەر هەرزانترە.

2- دەکرێ فلاش لامپ لەگەڵ فیلتەری رووناکیدا (515 - 555 ن.م) بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی شەپۆلێکی زۆر یا پان بدات.

3- کاتی پرتە (پەڵس) ی فلاش لامپ لە (5 ر0) بۆ (88ر5) میللچرکەیەو (1-300) میللیچرکەش لە نێوان پرتەکاندایە.

لە کاتی ئێستادا فلاش لامپ بە لەیزەر ناگۆڕدرێتەوە چونکە لە بەکارهێنانی لەیزەردا پێویستە کۆمەڵە شەپۆل بەرزە وزە ئاراستە بکرێت.

3- پێست ساردکردنەوە:

بۆ هیمۆگلۆبین و میلانین، درێژە شەپۆلی رووناکیی (رادەی 500-1200 ن.م) باش و کاریگەرە بەڵام ئەم رادەی(500-1200 ن.م) ە تەنها لە لایەن (هیمۆگلۆبین و میلانین) ەوە هەڵنامژرێن، میلانینی توێژی دەرەوەی پێست راستەوخۆ یا ناراستەوخۆ رووناکیی گەڕاوە بۆ دواوە لە ئامێری لەیزەرەوە هەڵئەمژێت و گەرمییەکەی ئەبێتەهۆی تلۆقکردن، رەنگ گۆڕینی پێست بە تایبەتی لە تۆخ پێستەکاندا و شوێن ساڕێژبوونی برین، بۆ نەهێشتنی مەترسی ئەم کاریگەرییە خراپانە پێویستە:

1- درێژە شەپۆل لە رادەیەکدا بێت کە باڵانسی نێوان هەڵمژین و قوڵیی رەنگهەڵگرەکانی پێستی نەخۆش رابگرێت.

2- بۆ ئەوەی بێ کێشە پرتەی درێژ بەکاربهێنرێت دەبێت توێژی دەرەوەی پێست سارد بکرێتەوە.

ساردکردنەوەی توێژی دەرەوەی پێست:

دەکرێت پێش، لە نێوان، لە پاش یا لەسەر هەموو کاتەکانی پێدانی پرتەی رووناکیی ساردکردنەوەی پێست بەکاربهێنرێت. ئەم ساردکردنەوەی پێستەش بە (3) سێ رێگا دەکرێت:

1- بەگواستنەوەی هەوای ساردی ژێر (30) پلەی سەدی ئەو شوێن پێستەی کە بە لەیزەر چارەسەر دەکرێ سارد ئەکرێتەوە.

2- ساردکردنەوە بە بەرکەوتن: بە دوو رێگا:

ا- کلۆ سەهۆڵ بۆ ساردکردنەوە رێگایەکی ئاسان و سانایە.

ب- لە رێی سیستمێکی ئاڵۆزەوە کە تیایدا ئاوی زۆر سارد لە نێوان دوو پلەیتی روون و بێ رەنگەوە تێدەپەڕێت و شوێن پێستەکە سارد ئەکاتەوە، ئەم رێگایە زۆر باشە بەڵام ماددە نیشتووەکان پێست ئەشارێتەوەو بەردەوام پلەیتەکە پێویستی بە سڕین هەیە.

3- ساردکردنەوە بە سپرای: شلەیەکی ساردکەرەوەیە بە شێوەی سپرای یەکسەر پێش بەکارهێنانی لەیزەر لە پێست ئەدرێت، باشترین رێگەیە چونکە هەڵمە ساردکەرەوەکە توانای گەرمیی گواستنەوەیەکی زۆری هەیە، هەروەها بە بەکارهێنانی کاتژاگرێکی ئۆتۆماتیك ئەم سپرای ساردکردنەوەیە کۆنترۆڵ ئەکرێت و ئەکرێت دووبارە بکرێتەوە.

سوودەکانی ساردکردنەوەی توێژی دەرەوەی پێست:

1- ساردکردنەوە رێگە خۆش ئەکات بۆ چارەسەر بە لەیزەر بەبێ زیان بە چڕیەکی وزە بەرزو زۆر بەم کارەش ژمارەی جارەکانی چارەسەرکردن کەمدەبێتەوە.

2- ساردکردنەوە چارەسەری نەخۆشە پێست تۆخەکان بەبێ زیان دابین ئەکات.

3- ساردکردنەوە ئێشوئازاری بەکارهێنانی لەیزەرو بەکارهێنانی

دەرمانی سڕکار کەمدەکاتەوە.

* گەر ئەو شلەیەی کە بۆ سپرای بەکاردێت بە باشی بەکارنەهێنرێت، شلەکە بە ساردکردنەوەی زۆر پێست بریندار ئەکات.

تا ئێستا بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی پێست نزیکەی (10) دە جۆری سەرەکیی لەیزەر هەیە کە ئەمانەن:

1- لەیزەری ئارگۆن : (Argon Laser)

2- لەیزەری کۆپەر ڤاپۆر / کۆپەر برۆماید: (Copper Vapor / Copper Bromide Laser)

3- لەیزەری پی دی ئێل (بەترپەی بۆیە ئاوەند) : (PDL: Pulsed Dye Laser)

4- لەیزەری (کەی تی پی) (پۆتاسیۆم - تایتانیل - فۆسفەیت): (KTPL: Potassium-Titanyl-Phosphate Laser)

5- لەیزەری روبی لە جۆری سویچیی: (Q-S RL: Quality Switched Ruby Laser)

6- لەیزەری ئەلێکزاندرایت لە جۆری سویچیی: (Q- Switched Alexandrite Laser)

7- لەیزەری ئێن دی یاگ : (نیۆدایمیوم : یتریوم - ئەلەمنیۆم - گارنێت):- (Nd: YAG L : Neodymium: Yttrium-Aluminium-Garnet Laser)

8- لەیزەری (روناکیی پەلسی بەتین): (IPL: Intense Pulsed Light)

9- لەیزەر بۆ موولابردن:

10- لەیزەر بۆ بڕین ، لێکردنەوە یا گەرانەوەی رووی پێست: (ALR: Ablative Laser Resurfacing)

جۆرەکانی لەیزەر :-

1) لەیزەری ئارگۆن : (Argon Laser)

یەکێك بوو لە لەیزەرەکانی کە یەکەم جار بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دەزوولە خوێنیینو تۆخبوونی پێست بەکارنەهێنرا .

ئێستا جۆرەکانی تری لەیزەر شوێنی لەیزەری ئارگۆنیان گرتۆتەوە لەبەرئەوەی کاریگەریی خراپی بۆ دەورووبەری نەخۆشییەکە بە ئاشکرا دیاربوو چونکە سروشتیانە شەپۆلەکەی بەردەوامەو درێژە شەپۆلەکەی (488 – 514 نانۆمیتر) ەو زۆر بە تەواوی بۆ هەڵمژینی لەلایەن (هیمۆگلۆبین و میلانین) ەوە نەدەگونجا .

2) لەیزەری کۆپەر ڤاپۆر / کۆپەر برۆماید: (Copper Vapor / Copper Bromide Laser)

درێژە شەپۆلەکەی (578 و 511 نانۆمیتر) بوو و زیاتر لە لەیزەری ئارگۆن بۆ دەزوولە خوێنیینەکان و تۆخبوون بەکارتر بوو بەڵام ئێستا جۆرەکانی تری لەیزەر شوێنی ئەم لەیزەرەشیان گرتۆتەوە چونکە قەبارەی ئامێرەکە قەبەو گەورەو گرانبەها بوو هەروەها باوەڕپێکراو نەبوو.

لەیزەری (کەی تی پی یاگ) KTP / YAG Laser

3) لەیزەری پی دی ئێل : (PDL: Pulsed Dye Laser)

یەکەم لەیزەر بوو کە رووناکی و گەرمییەکەی (Photothermolysis) لەژێر کۆنترۆڵدابێت .

ئاوەندە شلەکەی بۆیەی (رۆدامین) (Rhodamine) ەو درێژە شەپۆلەکەی (595 نانۆمیتر)ە.

کاتی لەریینەوە شەپۆلەکەی (0,45 بۆ 40 میللیچرکە) یە (Millisecond) : ئەم (کات) ەش لەسەر ئەم بنچینانە دیاریکراوە:

1- لەسەر بنچینەی کاتی خاوبوونەوەی گەرمیی(TRT)

2- قەبارەی نەخۆشییەکە (دەزوولەی خوێنیی ورد یا گەورە)

3- کاریگەرییە کلینیکییەکەی کە تاچ رادەیەك دەبێتەهۆی پەیدابوونی رەنگی ئەرخەوانیی (وەنەوشەیی) ، هەروەها لە

[illegible] زیاتر لە (40 میللیچرکە) گەرمیی زیاتر دەبەخشێت و ئەگەری وەنەوشەییبوونی پێست کەمتر ئەبێت و ئەنجامەکەی باشە. لەیزەری پی دی ئێل (PDL) بۆ نەخۆشییەکانی پێستی پەیوەند بە دەزوولە خوێنینەوە زۆر بەکەڵکە، ئەو نەخۆشییانەش وەکو :

لووی خوێنینی دەزوولەیی (Port wine stain or Capillary Hemangioma & Hemangiomas)، فراوانبوونی دەزوولە خوێنینە کۆتاییەکان (Telangiectasias)، سووربوونەوەی ڕۆزەیشیا (Rosacea)، هەروەها لەیزەری پی دی ئێل بەهێندەی ڕێگاکانی تری چارەسەر بەکەڵکە بۆ بالووکە (Warts) و بە گریێ سارێژبوونی برین (Hypertrophic scar).

باشی لەیزەری پی دی ئێل لەوەدایە کە :

1- ئەگەری پەیدابوونی بە گریێ سارێژبوونی برین و تۆخبوونی پێستی زۆر کەمە.

2- نەخۆشیی کورپەلەی چەند هەفتە تەمەن بەم لەیزەرە ئەتوانرێت چارەسەربکرێت.

جۆری تازەی (درێژە شەپۆل درێژتر) (Longer PDL) ی ئەم لەیزەرانە بۆ دەزوولە خوێنینی گەورەتر و قووڵتر بەکاردێت.

لەبەرئەوەی توێژی سەرەوە (دەرەوە)ی پێست دەزوولە خوێنینی تیادا نییە ئەکرێت بە ئامێری ساردکردنەوەی ڕووی دەرەوەی پێست بپارێزرێت و بەم ساردکردنەوەیەش ئەکری بەبێ کێشەو ئێشوئازاری کەمتر وزەی زیاتر بەکاربهێنرێت .

4) لەیزەری کەی تی پی (پۆتاسیۆم – تایتانیل – فۆسفەیت):- (KTPL: Potassium-Titanyl-Phosphate Laser)

ڕەنگێکی سەوزی دیاری هەیە کە درێژە شەپۆلی کۆمەڵە تیشکەکەی (532 نانۆمیتر) ە.

بۆ دەزوولە خوێنینو تۆخبوونی ڕووکەشی پێست بەکاردێت چونکە هیمۆگلۆبین و میلانین بەباشی ئەم درێژە شەپۆلە هەڵدەمژن. ئامێری لەیزەری کەی تی پی ئامێری جۆری (ئێن دی یاگ)

(Nd: YAG L: Neodymium-Aluminum-Garnet Laser) ە کە درێژە شەپۆلەکەی (1064 نانۆمیتر) ە ؛ بەڵام کۆمەڵە تیشکەکەی (beam) بەناو (کریستاڵی کەی تی پی) (KTP Crystal) دا تێئەپەڕێنرێت و ئەبێتەهۆی کەمکردنەوەی درێژە شەپۆلی (1064 ن.م) بەڕێژەی 50٪ و درێژە شەپۆلەکە دەکات بە (534 ن.م).

لەیزەری کەی تی پی بۆ ئەم نەخۆشییانە بەکاردێت :

1- تۆخبوونی پێستی ڕووکەش.

2- خاڵی کوتراوو (تاتوو) ی سوور (Red Tattoo) .

لە هەردوو نەخۆشییەکەدا ئەکرێ ڕێگای سویچیی (Q-S: Quality Switched) بەکاربهێنرێت بەم ڕێگایە کۆمەڵە تیشکێک بۆ ماوەی (10-50 نانۆچرکە) (ns: nanosccond) تێئەپەڕێنرێن.

فراوانبوونی دەزوولە خوێنینیە کۆتاییەکان پێش چارەسەر

3- نەخۆشی دەزوولە خوێنینییەکان.
4- تۆخبوونی پێستی قوڵتر.
لەم دوو نەخۆشییەشدا لەیزەری (کەی تی پی) (KTPL) ڕێگایەکی تایبەتی بەردەوام (quasi-continuous) بەکاردێت کە کاتی لەرینەوەی تیشکەکەی بەرزەو ئەگاتە (50 میللیچرکە). کاتێکیش کاتەکە لە (50 میللیچرکە) زیاتر بکرێت ئەبێت کۆمەڵەی تیشکەکە زۆر باریک بکرێتەوە هەروەها بۆ کەمکردنەوەی برینداربوونی رووی پێست دەبێت ئامێری ساردکردنەوە بەکاربهێنرێت.
5- فراوانبوونی دەزوولە خوێنی کۆتایی رووی دەم وچاو (Telangiectasias) .
6- گێلاسە لووی خوێن (Cherry Angioma) .
7- جاڵجاڵۆکە لووی خوێنینی بچووک (Small Spider Angioma) .
8- تۆخبوونی پێست وەکو لینتایگۆ (Lintigo) ، ئەمەش (Ephilides: Freckles) ، (Thin Seborrhoiec Keratosis) و لەمانیش گرێی رەشی پێست.
لەیزەری (کەی تی پی) (KTPL) بۆ ئەم جۆرە نەخۆشییانە ئەگونجێت ، بەڵام لە هەر دانیشتنێکی چارەسەرییدا تەنها بۆ ژمارەیەکی کەم لە دەزوولە خوێنینیەکان بەکاردێت و ئەبێت تیرەی کۆمەڵە تیشکەکە (beam) ی باریک بێت ، هەروەها لەبەر ئەوەی کە درێژە شەپۆلەکەی (532 نانومیتر)ە تیشکەکە زۆر بۆ قوڵایی ناڕوات بەڵام بۆ چارەسەرکردنی دەزوولە باریکەکانی پێستی رووی دەموچاو زۆر باشە.
* لەزۆربەی زۆری لەیزەری (کەی تی پی) یەکاندا دەسکی ساردکردنەوە بۆ کەمکردنەوەی زیانپێگەیاندن بە توێژی دەرەوەی پێست بەکاردەهێنرێت . بەم ساردکردنەوەیە ئەتوانرێت تیرەی پانتری کۆمەڵە تیشك (beam) و کاتی لەرینەوەی زیاتریش بەکاربهێنرێت ، بە بەکارهێنانی تیرەی پانترو کاتی لەرینەوەی زیاتر لەیزەری (کەی تی پی) بۆ چارەسەرکردنی تۆخبوونی قوڵیی پێست و بەشێوەیەکی خێراتر بۆ چارەسەری رووبەرێکی گەورەتر بەکاردێت.
لەیزەری (کەی تی پی) وەکو لەیزەری (پی دی ئێل) نییە ، لەیزەری (کەی تی پی) نابێتەهۆی وەنەوشەیی (ئەرخەوانی) بوونی پێستی پاش نەشتەرگەریی بە لەیزەر.
لەیزەری (کەی تی پی) بۆ بەردەست (چاکو بچووك) (compact) دروستکراوەو بەئاسانی لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر ئەگوێزرێتەوەو پارچەی کەمی هەیە کە پێویستی بە بەردەوام چاککردنەوە هەبێت.
5) لەیزەری روبی لە جۆری سویچیی:
(Q-S RL: Quality Switched Ruby Laser)
لەیزەری روبی رەنگی سوور دەرئەدات و درێژی کۆمەڵە تیشکەکەی (694 ن.م).
یەکەم لەیزەر لەیزەری روبی بوو هەرچەندە لەیزەری (درێژ لەرینەوەی درێژ) لەبەرئەوەی پێستی زۆر بریندار ئەکرد لە نەخۆشییەکانی پێستدا کەمتر بەکارئەهات بەڵام پەیدابوونی جۆری سویچیی رێگەی خۆشکرد بۆ :
1- پێدانی وزەی ئێجگار زۆر.
2- بەکارهێنانی بۆ کاتێکی کەم وکورت واتە تیشکپێدانی بۆ نانۆچرکەی کورت.
ئەم تێکنۆلۆجیا تازەیەی لەیزەری جۆری سویچیی بووە هۆی ئەوەی (لەیزەری رووبی) بۆ نەخۆشیی پێست بەکاربهێنرێت و کەمترین زیان بە خانەکانی توێژی دەرەوەی پێست بگەیەنێت.
بەکارهێنانی :
لەیزەری رووبی زۆر کاریگەرەو ئەنجامی باش بەدەستەوە ئەدات بۆ:

1- لابردنی خاڵی کووتراو (تاتوو) ی ڕەش و شین و سەوز بەکاردێت.

2- سەرکەوتووانە بۆ پەڵەی توخبۆوە وەکو لینتایجینیس ، ئەمەش و خاڵی ئۆتا (Nevus of Ota) بەکاردێت.

3- لەبەر چەند هۆیەکی نەزانراو لەخاڵەکانی کافی ئۆلەی (Café – au - lait) ، خاڵی بێکەر (Becker Nevus) و خاڵی تۆخی پاش هەوکردنی پێست سوودبەخشەو خاڵەکان لائەبرێن بەلاّم نازانرێت تا چ رادەیەك سەرکەوتن بە دەستدێت.

4- بۆ نەخۆشی پێستی جۆری میلاسما (پەڵە یا لەکەی رووی دەموچاو) (Melasma) ئومێدی چارەسەری لێناکرێ چونکە هەندێکیان چاك ئەبنەوەو هەندێکیان چاکنابنەوەو ئەوانی تریش بۆ ماوەیەکی کاتی خراپترو تۆختر ئەبن.

ئاکامی خراپی سەرەکیی کتوپڕی لەیزەری روبی قەتماغەبەستنی پێستە کە نزیکەی (7-10 رۆژ) دەخایانێت ، بەلاّم زۆر تۆخبوون یا زۆر کاڵبوونەوە (سپیبوون) ئاکامە خراپە درێژخایانەکانییەتی.

6) لەیزەری ئەلێکزاندرایت لە جۆری سویچیی: (Q- Switched Alexandrite Laser)

لەم جۆرە لەیزەرەدا (بەردی ئەلێکزاندرایت) کە نرخەکەی مام ناوەندییە وەکو ناوەندێکی چالاك بەکاردێت و درێژی درێژە شەپۆلی ئەم لەیزەرە (755 ن.م)ە.

(3) سێ جۆر لەیزەر کە سیفەتی جۆری سویچییان هەیە زۆر بەچاکی خاڵی کوتراوو (تاتوو) چاکدەکەنەوە:

1- لەیزەری ئەلێکزاندرایت 2- لەیزەری رووبی

3- لەیزەری ئێن دی یاگ

لەیزەری ئەلێکزاندرایت لە جۆری سویچیی درێژی درێژە شەپۆلەکەی (755 ن.م) ەو ئەم لەیزەرە قووڵ ئەڕوات بۆ توێژی دووەمی پێست (Dermis) کە دەزوولەی خوێنی پێستی تیادایەو لەلایەن خاڵی کوتراوو (تاتوو) ی شین ، رەش و سەوزەوە هەڵدەمژرێت.

لەیزەری ئەلێکزاندرایت بەهەمان شێوەی لەیزەری رووبی جۆری سویچیی کاریگەری بۆ چارەسەرکردن هەیە ، لەگەڵ ئەوەشدا لەیزەری ئەلێکزاندرایت سیفەتێکی باشی هەیە کە لە چرکەیەکدا (10) دە پەڵس ئەدات واتە بۆ چارەسەرکردنی خێراتر لە لەیزەری رووبی باشترە کەتەنها یەك پەڵس لە چرکەیەکدا ئەدات، ئەوەی کە لە لەیزەری ئەلێکزاندرایت دا

پێش چارەسەر

پاش چارەسەر

باش نییە ئەوەیە کە تیرەی تیشکەکەی بچووکترەو هێزی کەمترە.

7) لەیزەری ئێن دی یاگ : (نیۆدایمیۆم : یتریوم – ئەلەمنیۆم – گارنێت):-
(Nd: YAG L : Neodymium: Yttrium-Aluminium-Garnet Laser)

ئەم جۆرە بە (3) سێ رێگا بەکاردێت:-

1- شەپۆلی بەردەوام.

2- جۆری سویچیی (کیوسیچد).

3- دەبڵ فریکوێنسی (fd: frequency double) (کە بۆ ئەیزەری -کەی تی پی- (fd: KTP) بەکاردەهێنرێت)

هەردوو رێگای شەپۆلی بەردەوام و جۆری سویچیی کۆمەڵە تیشک (beam) ێک ئەدەن کە بەچاو نابینرێن و نزیک ژێر سوورەو درێژی شەپۆلەکەی (1064 ن.م)ە و گەر (ئێن دی یاگ) بەراورد بکەین بە وزەکانی لەیزەری کورتە شەپۆل ئەوا شەپۆلەکانی یەکەمی (ئێن دی یاگ) لەلایەن هەردوو رەنگهەڵگر (Chromophores) ی هیمۆگلۆبین و میلانینەوە هەڵئەمژرێن ، کەوابوو لە کاتی بەکارهێنانی (ئێن دی یاگ) دا (فلوێنس) (fluence) ی زۆر بەرزتر پێویستە بۆ ئەو نەخۆشیيانەی کە ئەم دوو رەنگهەڵگرانە (هێمۆگلۆبین و میلانین) یان تیادایە.

لەبەر ئەوەی لەیزەری (ئێن دی یاگ) شەپۆلەکەی درێژترەو قوڵتر ئەڕوات بۆیە ئەم جۆرە لەیزەرە بەبەراورد لەگەڵ لەیزەرە شەپۆل کورتەکاندا بۆ چارەسەری نەخۆشییە قوڵترو ئەستوورترەکان بەسوودترو بەکەڵکترە.

بەکارهێنانی بە پێی جۆرەکانی:-

1- لەیزەری جۆری سویچیی ئێن دی یاگ بۆ خاڵی کوتراوو (تاتوو)ی رەش و شین زۆر کاریگەرە هەروەها بۆ چارەسەری خاڵی ئۆتا بەکاردێت.

2- لەیزەری (دەبڵ فریکوێنسی ئێن دی یاگ) کۆمەڵەتیشکی سەوزی (532 ن.م) خاڵی کوتراوو (تاتوو) ی سوور لائەبات هەروەها بۆ چارەسەری تۆخبوونی رووکەشی پێست بەکاردێت.

3- لەیزەری (شەپۆل بەردەوامی ئێن دی یاگ) : یا رێگای پەڵس درێژ: (Long Pulsed Mode)

(بە درێژکردنەوەی پەڵسی ئێن دی یاگ) ئەم جۆرە بێ زیان پێکەیاندن بەکاردێت بۆ:

ا- موولابردن لە پێست تۆخەکاندا.

ب- نەخۆشی دەزوولە خوێنێنییە گەورەترو قوڵترەکان وەکو لووی بۆری خوێن (hemangiomas) و لووی بۆری خوێنینی دەزوولە خوێنێنییەکان (پۆرت واین) (Port Wine Capillary Hemangioma) هەروەها بۆ بۆریە خوێنێنییە قوڵترو تیرە گەورەتریش بەکاردێت.

8) لەیزەری (روناکیی پەڵسی بەتین): (IPL: Intense Pulsed Light)

لەم جۆرەدا گڵۆپی رووناکیی لەپڕدەرپەڕ (flash lamp) بەکاردێت کە رووناکییەک ئەدات کە یەکگرتوو و بەیەکەوەنووساو نییەو سپێکترەمەکەی (الکیف) ی پانەو لە (400 –1200 ن.م)ە بەکاتی پەڵس و ماوەی نێوانی جیاواز بەکارهێنان:

1- بە بەکارهێنانی چەند فیلتەرێك بۆ لابردنی درێژە شەپۆلە کورتەکان و بەکارهێنانی رووناکیی لە (560 ن.م) موە بەرەوژوور بۆ چارەسەری نەخۆشییە جۆر بە جۆرەکانی پێست بەکاردێت.

2- بۆ چارەسەری زیاتر لە یەك رەنگهەڵگر لەیەك کاتدا بەکاردێت.

3- گەنجکردنەوەی پێستی بە خۆر پیربوو (Rejuvination of Photoaged):

مـاددەی ئـالا (ئـیمماینۆلیڤیولینیك ئەسـید) (ALA: Aminollevulenic Acid) لـە پێـست ئەدرێ، پاشـان لـەیزەری رووناكیی پـەلس بـەتین بـەكاردێت، ئـەم جـۆرە چارەسەرییە پێی دەوترێ (فۆتۆدلینامیك): (Photodynamic Therapy).

4- لە رووی دەموچاو، ملو سنگدا بۆ چارەسەری نەخۆشی فراوانبوونی بـۆری كۆتـایی، تۆخبـوون و رێكخـستنەوەی پێست (Skin Texture) بەكاردێت.

5- بۆ چارەسەری نەخۆشی (بەخۆر تونكلكردن) (Actinic Solar Keratosis) سوود بەخشە.

6- هەروەها بۆ موو لابردن كاریگەرە.

9) لەیزەر بۆ موولابردن:

لـەیزەر بەڕادەیـەكی زۆر بـۆ مـوو لابردنـی هەمیـشەیی یـا كەمكردنەوەی موو بەكاردێت.

ئامانجی هەموو لەیزەرەكان بۆ لابردنی (رەنگهەڵگری میلانین)ی ناو نێركە موومكانە نەك هیمۆگلۆبین و دەزووله خوێنییه وردەكانی نێركەموو (كە هەندێك بە هەڵە باوەڕیان وایە).

لەیزەر بەشێوەیەكی گشتی سوودی زۆر كەمە بۆ مووی سپی ، زەردو خۆڵەمێشی.

لەبەر ئەوەی میلانین لە بەكارهێنانی لەیزەردا ئامانجە ، لە موولابردنی پێست تۆخەكاندا بۆ ئەوەی زیان بەر توێژی دەرەوەی پێست نەكەوێت ئەبێت بەبایەخو ئاگادارییەوە مووەكە لابرێت.

لە پێست تۆخەكاندا بێ زیانبەخشین و ئاكامی خراپ درێژە پەڵسی لەیزەری (نیۆن دی یاگ) بەكاردەهێنرێت.

ئەو ئامۆژگارییانەی كە پێش بەكارهێنانی لەیزەر دەبێت بدرێن بەو نەخۆشەی كە مووی بە لەیزەر بۆ لائەبرێت ئەمانەن :-

1- مـۆم بـۆ لابردنـی مـوو بەكارنەهێنێت.

2- بـە كارەبـا مـوو نەسووتێنێت.

3- موو دەرنەكێشێت.

4- یەكسەر پێش بەكارهێنانی لەیزەر دەبێ نەخۆشی مووداو شوێنی موومكان بتاشێت بۆ ئەوەی توێژی دەرەوەی پێست زیانی بەر نەكەوێت ، تاشینی موو كارناكاتە سەر كاریگەری لەیزەر.

5- لـەیزەر تـەنها كاریگـەری هەمیشەیی لە مووە چالاكەكان (Anagen Phase) دەكات و تەنها پاش (8-12) هەفتە دەكرێت جارێكی تر لـەیزەر بـەكاربهێنرێت ، ئەم ماوەیەش دەبـێ تێپـەڕبێت بـۆ ئـەوەی ئـەو مـووەی كـە پـاش لـەیزەر ماوەتەوە بڕوێتەوەو ئەو رەنگهەڵگرە میلانینەی كە ماوەتەوە بۆ جارێكی تر ئامادەببێت.

ئەو ئامێرانەی كە تا ئێستا بۆ موولابردن بەكاردێن ئەمانەن:-

1- لەیزەری (درێژە پەڵسی روبی).

2- لەیزەری (ئەلێكزاندرایت).

3- (دایۆد).

4- لەیزەری (نیۆن دی یاگ).

5- لەیزەری (رووناكی پەڵسی بەتین).

تـا ئێـستا لـەیزەر بـۆ لابردنـی مـووی سپی و زەرد روون نەبۆتەوە.

10) لەیزەر بۆ بڕین (لێكردنەوە) و گەڕانەوەی رووی پێست: (ALR: Ablative Laser Resurfacing)

ئـاو تیشكی هـەردوو لـەیزەری (دووەم ئۆكسیدی كاربۆن) و (ئێربیـوم یـاگ) (Er. YAG): (Erbium: YAG) هەڵدەمژێ.

چونكە رێژەی ئاو لە پێستدا (72٪) ە ئەم دوو جۆرە لـەیزەرە بەشێوەیەكی كاریگـەر تـا قـوڵیی جـۆر بـەجۆر بـەپێی وزەی بـەكارهاتوو پێـست ئـەبڕن یـا كـاری لێكردنـەوە بـە ئـەنجام ئەگەیەنن.

بەكارهێنان :

1- بالووكە. 2- لووی پێست. 3- شێرپەنجەكانی پێست.

4- لەوانەیـە ئـەم دوو جـۆرە لـەیزەرە بـۆ جوانكـاریی بـە لێكردنـەوەی توێژی رووكەشـی دەرەوەی پێـست بـەكاربێن و

لەیزەری (نیۆن دی یاگ)
Nd: YAG Laser

رووی پێست بۆ دۆخی ئاسایی خۆی بگەڕێننەوە.

بە بەکارهێنانی ئامێری (سکانکردنی کۆمپیوتەریی) و وزەی زۆر لەرێی بەرزە پەلسەوە ئێستا دەتوانرێ بێ زیانی گەرمی بەخشین و بێ گۆڕێ پەیدابوون ئەم جۆرە لەیزەرانە بە سەربەستی بۆ بڕین یا لێکردنەوە بەکاربهێنرێن.

أ- لەیزەری (دووەم ئۆکسیدی کاربۆن) : کۆمەڵە تیشکی نادیاری ژێر سوور (IR: Infra Red) ئەدات کە درێژە شەپۆلەکەی (10,600 ن.م) ە و بە دوو شەپۆل و رێگا بەکاردێت:

1- رێگای سەروو پلدان (Super-pulsed mode) .

2- شەپۆلی بەردەوام

ئاو وزەی لەیزەر هەڵئەمژێ و یەکسەر ئەبێ بە هەڵم ، پێست گەرم ئەکات و ئەبڕێ و لێئەکاتەوە.

1. رێگای سەروو پلدانی لەیزەری (دووەم ئۆکسیدی کاربۆن)	2. شەپۆلی بەردەوامی لەیزەری (سووەم ئۆکسیدی کاربۆن)
* بەشێوەی تەقینەوەی کورت و کتوپڕ گەرمییەکەی توێژی دەرەوە (Epidermis) و بەشی سەرەوەی توێژی نارەوەی پێست (Dermis) ئەبڕێ بەڵام کار ناکاتە بەشە قوڵەکەی . * گەر سکانەر بەکاربهێنرێ ئەنجامەکەی خێراترو رێکوپێکترە. بەکارهێنان: 1-چارەسەری (پێستی خۆرلێدراو) (Actinic damage). 2-بەخۆر پیربوونی پێست: گەرمییەکەی گۆڕانکاری بەسەر کۆلاجیندا دەهێنێت و ئەبێتە هۆی توندبوونی پێست و بۆ چارەسەری چرچیی پێست (Wrinkling) و بەگرێبوونی برینی پێست (Scarring) بەکاردێت. ئاکامی خراپی : 1- پێست تۆخبوونی پاش هەوکردن: (Post-inflammatory Pigmentation) 2- بەگرێبوونی برینی پێست (Scarring) . 3- بەردەوام سووربوونەوە. 4- ماوەی چاکبوونەوەی دوای لەیزەر درێژەو ئەبێت ئەخۆشەکەی لێئاگادار بکرێتەوە.	بەکارهێنان: 1- ئەنجامێکی زۆر ناياب بەدەستەوە ئەدات بۆ بالووکەی گەورەی بنپێ و دەوروبەری نینۆک کە بە رێگاکانی تر چارەسەر نابن. 2- بۆ بڕینی بالووکەی دەوروبەر. 3- ئەنجامێکی نايابی بۆ گرێ گۆشت (Keloid) ی گوێ هەیە بەڵام مەرج نییە لە شوێنەکانی تردا سەرکەوتوو بێت. 4- گرێی زەردی پێست (Xanthelasma) . 5- گەورەبوونی لووت (Rhinophyma) . 6- سیرینگۆما (Syringoma) . 7- کاریگەرە بۆ بەخۆر هەوکردنی لێو لووی شێرپەنجەی خانە بنجینەی پێست و رووکەشی (Superficial BCC) و شێرپەنجەی پێست (Squamous Cell Carcinoma) .

ب- لەیزەری (ئێربیۆم یاگ):

* کۆمەڵە تیشکی نادیاری ژێر سوور ئەدات کە درێژە شەپۆلەکەی (2940 ن.م) ەو لەلایەن ئاوەوە 16 جار زیاتر لە لەیزەری دووەم ئۆکسیدی کاربۆن هەڵئەمژرێ و بەبێ گەرمیی زیانبەخشین کاری بڕین و لێکردنەوە ئەکات.

* (2940 ن.م) شەپۆلێکی نزیکە لە لوتکەی هەڵمژینی (کۆلاجین) ەوە بۆیە کاریگەری بڕینی کۆلاجینی زۆر لە لەیزەری دووەم ئۆکسیدی کاربۆن زیاترە. ئەم سیفەتی بڕینی کۆلاجینە بێ گەرمیی زیانبەخشین وا لە لەیزەری (ئێربیۆم یاگ) ئەکات کە سوود بەخش بێت بۆ:

1- بەگرێبوونی برینی پێست (Scar) .

2- پێستی بەخۆر تێکچوو (خۆرلێدراو) (Photodamaged Skin) .

3- خەتی نێوان هەردوو برۆ (Rhytids) .

* برینی قووڵ بە لەیزەر ئەبێتە هۆی بەردەوام سووربوونەوەو بەگرێبوونی برینی پێست (Scar) .

سکپڕبوون

پەرچڤەی :دانا قەرەداخی

سکپڕ بوون ساتێکی خۆش لە ژیانی ژن پێکدەهێنێت ، لەگەڵ هەستکردنی بەوەی بوونەوەرێکی بچووك لەناو سکیدایەو ژیانی بۆ چووە ، سەراپای جەستەو دەروونی بەتەواوی تێکدەچن .

لە پێش سکەکەو لە کاتی نۆ مانگەکەدا ، پرسیارێکی زۆر دێتە پێشی کە دایکەکە لە خۆی دەپرسێت ، لە خوارەوە وەڵامی هەندێك لەو پرسیارانە دەدەینەوە ...

پ/ ژن چۆن خۆی ئامادە دەکات بۆ ئەوەی سکی پڕ بێت ؟

- ئەگەر ژنەکە حەپی دژە سکپڕی بەکاردەهێنێت پێویستە دوو یا سێ مانگ پێش ئەو کاتەی حەز دەکات سکی پڕ بێت رای بگرێت .

ئەم راگرتنە یارمەتی سوڕی هۆرمۆنی دەدات بۆ ئەوەی چالاکییە سروشتییەکەی بۆ بگەڕێتەوە ، لەو کاتانەدا دەتوانێت دەرمانی لەناوبەری تۆو بەکاربهێنێت یا داوا لە مێردەکەی بکات کە " کۆندۆم " واتە پارێزەری نێر بەکاربهێنێت ئەگەر ویستی سکی نەبێت .

- پێویستە لە ماوەی پیتی دا بەرەو رووی پەیوەندی سێکسی بڕوات کە دەکەوێتە نێوان ڕۆژی چواردەهەم و حەڤدەهەمی سوڕی مانگانەیەوە ، ئەوەش بە ژماردنی یەکەم ڕۆژی کەوتنەسەرخوێنی دەبێت بۆ ئەوانەی سوڕەکەیان 28 ڕۆژە

- لە نێوان ڕۆژی هەشتەم و ڕۆژی یانزەهەمدا بۆ ئەوانەی سوڕی مانگانەیان کورتەو لە 22ڕۆژ پێکهاتووە.

- لە نێوان ڕۆژی بیست و یەکەم و ڕۆژی بیست و چوارەمدا بۆ ئەوانەی سوڕی مانگانەیان درێژەو لە 35 ڕۆژ پێکهاتووە .

- پاش پێگەیشتنە سێکسیەکە ، پێویستە ژن بۆماوەی نیو سەعات بە پاڵکەوتوویی بمێنێتەوە ، هەروەها پێویستە زێی وەك جارانی ئاسایی پاك نەکاتەوە .

پ/ نیشانەکانی هێلکە دانان چی یە ؟

- دەتوانرێت دەستنیشانی ماوەی هێلکەدانان بکرێت ئەگەر سوڕەکە رێك و پێك بوو ، ئیتر سوڕەکە ئاسایی بێت یا کورت یا درێژ ، چونکە چەند نیشانەیەك هەیە بۆ هێلکەدانان وەك :

- هەستکردن بە پەستان لەسەر مەمکەکان کە (لە ئەنجامی رژاندنی بڕێکی زۆر لە ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبێت کە دەکەوێتە پێش کاتی هێلکە دانانەکە .
- هەستکردن بە

ئازارێکی کەم لەسەر ئاستی هێلکەدان بەلای ڕاست یا بەلای چەپدا .

- بوونی شلەیەکی لیتچ لە زێ دا کە بێ بۆن و بێ ڕەنگە، ملی منداڵدان دەری دەدات ، ئەم شلەیە لە نێوان ڕۆژی دەیەم و ڕۆژی چواردەهەمی سووڕەکەدا ، زۆرە . ئەوەش بارێکی گونجاو بۆ پێشوازی تۆوەکان پێکدەهێنێت ، بەهۆی ئەم شلەیەوە تۆوەکان دەتوانن بگەنە منداڵدان و بەرەو هێلکۆکەکە سەر بکەون و بیپیتێنن .

– لەوانەیە خوێن بەربوونێکی زۆر کەم لەگەڵ هێلکە دانانەکەدا ببێت .

پ/ ئایا هیچ ڕێگایەکی سەرکەوتوو هەیە هێلکەدانان پیشان بدات ؟

ئەگەر سووڕی مانگانەکە ئارێک و پێک بوو ، ئەوا هێلکەدانانەکەش ئارێک و پێک دەبێت ، دوو ڕێگای تەواو هەیە بۆ زانینی ڕوودانی هێلکە دانان و هێلکە دانەنان :

- هێڵی دەرخەر (گرافی) پلەی گەرمی

گرافی پلەی گەرمی لەکاتی سوڕی مانگانەدا لە بەشی یەکەم پێک دێت کە تیایدا پلەی گەرمی لە ژێر 37 پلەوەیە .

ئەگەر سوڕی مانگانەکە لە ژنەکەدا ئاسایی بوو (واتە 28 ڕۆژ) ئەوا دابەزاندنێکی کتوپڕ لە پلەی گەرمی لە ڕۆژی چواردەهەمی سوڕەکەدا ڕوودەدات ، ئەوە ساتی هێلکە دانانە . لە ڕۆژی دوایی دا پلەیگەرمی بەرز دەبێتەوە و لە 37 پلە بۆ ماوەی دووڕۆژ تێپەڕ دەکات . ئەمەش بەشی دووەمی گرافەکە پێکدەهێنێت و لەسەروو 37 پلەوە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا بەردەوام دەبێت ، واتە لەماوەی ڕۆژی 11 بۆ 14 هەمینی سووڕەکە . کەواتە هێلکە دانان لەکاتی ئەو سێ ڕۆژەدا ڕوودەدات کەدەکەونە پێشەوەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ سەروو 37 پلە ، و بەدواویش ئەو ڕۆژەی پلەی گەرمی تیایدا لە نزمترین ئاستیدا دەبێت . ئەمە مانای وایە ژن بەتەنها دەتوانێت کاتی هێلکە دانانی ئەو ڕۆژەدا بزانێت کەتیایدا ڕوودەدات ئەوەش بە سوودە ئەگەر ئارەزووی سکپڕبوون بوو بەڵام سوودی لێنابینێت ئەگەر حەزی لە سکپڕبوون نەبوو .

– ئەگەر سکپڕبوون ڕووی دا ئەوا پلەیگەرمی لەسەروو 37 پلەوە بۆ ماوەی دوومانگی سکەکە دەمێنێتەوە .

– ئەگەر پلەی گەرمی بەرز نەبوەوە ، ئەوە بەڵگەیە بۆئەوەی کە هێلکەدانان ڕووی نەداوە ، واتە ئێمە لەبەردەم سوڕێکی مانگانەی بێ هێلکۆکەداین .

– 20٪ ی حاڵەتەکانی گراف تیایدا ئارێک و پێکە و یارمەتی دیاریکردنێکی وردی هێلکەدانان نادات .

بۆ دەستکەوتنی گرا فێکی ڕاست دەربارەی گۆڕانی پلەی گەرمی پێویستە ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکرێت :

– گرتنی پلەی گەرمی هەموو بەیانییەك لە کۆمەوە لەهەمان کاتدا پێش هەستان لە جێگادا.

– دەست پێ کردن لە ڕۆژی یەکەمی کەوتنەسەرخوێنەوە کە بریتیە لە ڕۆژی یەکەمی سوڕەکە پاش سێ مانگ ، وئەگەر سوڕەکە ڕێك بوو ئەوا دەتوانرێت پلەی گەرمی لە ڕۆژی دەهەمەوە بگیرێت .

– تۆمارکردنی هەندێك کاری بچوك کە لەوانەیە کاریکەنە سەر پلەی گەرمی وەك : هەڵسانی درەنگ لەخەو و بەمانایەکی دی دواکەوتن لە گرتنی پلەی گەرمییەکەدا . یا بوونی هەندێك هەوی ساکار .

تاقیکردنەوەی هێلکە دانان :

ئێستا جۆرە کاغەزێکی تایبەتی هەیە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت و بۆ تاقیکردنەوەی هێلکەدانانی ژن بەکاردێت ، ئەم کاغەزە مادەیەکی کیمیایی لێدراوە کە ڕەنگەکەی بەهۆی کاریگەری میزەوە دەگۆڕێت . لە بەیانیدا ژنەکە چەند دڵۆپێك میز دەکات بەسەر یەکێك لەو کاغەزانەدا . ئەگەر کاغەزەکە ڕەنگی شین بوو ئەوە مانای وایە هێلکە دانان لە ماوەی بیست و چوار سەعات یا سیو شەش سەعاتی دواییدا ڕوودەدات .

ئەوەی دەبێتە هۆی شین بوونی کاغەزەکە بەرزبوونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی (LH) ە لە خوێنداو لە دوایشدا لە میزدا ، چونکە بە ئاسایی ئەو هۆرمۆنە بەرپرسە لە هێلکەدانان .

پ/ ئایا حەبەکانی دژە سکپڕی مرۆڤ تووشی نەزۆکی دەکەن ؟

– شتی وا هەرنییە ، تەنها ئەوە نەبێت کە پێتێن کەمێك پاش وەستاندنەوە لە وەرگرتنی ئەو حەبانە . دواتەکەوێت لەبەرئەوە دەتوانرێت بۆماوەیەك چاوەڕێ بکرێت تا سوڕی هێلکەدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوە .

پ/ لەو حاڵەتەی کە ژن بڕیاری سکپڕبوونی لە ماوەیەکی دیاریکراودا دەدات ، ئایا پێویستە پێش ماوەیەکی زۆری لەوە پێش واز لە خواردنی حەبەکانی دژە سکپڕی بهێنێت ؟

– واباشە دوو یا سێ سوڕ تێپەڕبێت پێش سکپڕبوون و پاش وەستاندنەوە لە بەکارهێنانی حەبەکان ، و ئەگەر ڕاستەوخۆ پاش وەستاندنەوە لە حەبەکان سك پڕ بوو، ئەوەش هیچ کێشەیەك بۆ کۆرپەلەکە دروست ناکات ، تاقیکردنەوەی زۆر

لەسەر هەزارەها ژن کراوە هیچ دەرنەکەوتووە کە وەرگرتنی ئەو حەپانە کاریگەرییان لەسەر دروستبوونی کۆرپەلە کردبێت .

زۆرجار سکپڕی لەو ژنانەی کە بۆماوەی چەند سالێك حەپی دژە سکپڕییان خواردووە ، دوادەکەوێت .

واباشە لەم حاڵەتەدا ماوەی تەواو بدرێت بە کۆئەندامی هۆرمۆنی بۆ ئەوەی چالاکی خۆی پاش ماوەیەکی دووردرێژ لە مت بوون کە حەپەکانی دژەسکپڕی دروستیان کردووە ، دەستپێبکاتەوە .

پ/ چۆن پیتێن روودەدات ؟

- پیتێن بریتییە لە یەکگرتنی هێلکۆکەو تۆو ، ئەم یەکگرتنە لە جۆگەی فالوب دا روودەدات ، هێلکەدان یەك هێلکۆکەی پێگەیشتوو بەرهەم دەهێنێت ، جۆگەی فالوب بەهۆی کوڵکەکانیەوە رای دەکێشێتە ناو خۆیەوە ئەم هێلکۆکەیە هیچ رێگایەکی تایبەتی بۆ جوڵە لەناو جۆگەکەدا نییە ، لەبەر ئەوە دەکەوێتە سەر ئەو شلەیەی لەوێدا هەیە ، لە پاشدا تیسکەکانی ناو جۆگەکە و کرژبوونی ماسولکەکانی جۆگەکە یارمەتی جوڵەی دەدات بەرەو منداڵدان .

کاتێك هێلکۆکەکە نیوەی مادەکە لەناو جۆگەکەدا دەبڕێت لەوێدا دەوەستێت و چاوەڕێی تۆوەکان دەکات ئەگەر تائەو کاتە نەگەیشت بن . دەتوانرێت بۆ ماوەی 12 تا 24 سەعات چاوەڕێیان بکات .

لەم کاتەدا ئەو تۆوانەی رژاونەتە ناو زێ وە ملی منداڵدان دەبڕن و دەچنە منداڵدانەوەو لە وێشەوە بەرەو جۆگەکانی فالوب (جۆگەی هێلکۆکە) .

تەنها یەك تۆو (سپێرم) Spermatozoid هێلکۆکەکە کون دەکات ، و یەکگرتنی مێیە خانە(هێلکۆکە) لەگەڵ نێرەخانە (تۆو) یەکەمین خانەی کۆرپەلە پێك دەهێنن ، ئەم خانە یەکەمییە راستەوخۆ دەست دەکات بە دابەش بوون و زۆربوون . ئەو هێلکە پیتراوە لەناو جۆگەی فالوپدا دروست دەبێت کە خانەکان لە دابەشبوون ناکەون ، دەست دەکات بە گەڕانەوە بەرەو منداڵدان . لە پاش چوار رۆژ بەسەر پیتێنەکەدا هێلکە پیتراوەکە دەگاتە منداڵدان .

کاتێك هێلکۆکە پیتراوەکە دەگاتە ناو منداڵدان لە ناو پۆشەکەی نزیك دەبێتەوە و لە نزیك رۆژی حەوتەمیدا خۆی پێوەدەنوسێنێت ، ئەم کردارە پێی دەڵێن هێلانە دانان واتە هێلکۆکە پیتراوەکە هێلانەیەك لەناو منداڵداندا بۆخۆی دروست دەکات .

لەم کاتەدا ژنەکە لە رۆژی بیست و یەکەمی سووڕی مانگانەکەیدایە . بەبێ ئەوەی بزانێت کە سکی پڕبووە .

پ/ مەبەست لە سك پڕ بوون لەدەرەوەی منداڵدان چی یە ؟

- بریتییە لە چاندنی هێلکۆکەی پیتێنراو و گەشەکردنی لە دەرەوەی بۆشایی منداڵدان ، لەکاتی گەیشتنی هێلکۆکە پیتراوەکە بەناو جۆگەی فالوب دا بەرەو منداڵدان لەوانەیە شتێك رێگەی لێبگرێت ئیتر لەوێدا دەوەستێت و لەناو پۆشی جۆگەکەدا دەچێنرێت و لە پاشدا گەشە دەکات . مولولە خوێنەکانی ناو جۆگەکە دەنوسێن بە هێلکۆکە پیتراوەکەوە و خۆراکی پێویستی پێدەدات . لەوانەیە ئەم حاڵەتە بۆ ماوەی دوو هەفتە یان سیان و تا رادەی چوار هەفتەش بەردەوام بێت ، ئەوسا پەستانە زۆرەکە دەبێتەهۆی دراندنی جۆگەکەو خوێن بەربوونێکی ناوەکی ئەو رێگرەی بووە هۆی رێگرتن لە هێلکۆکەکە بۆ ناو منداڵدان لەوانەیە لە ئەنجامی تێکچوونێکی بۆماوەییەوە لەناو جۆگەکەدا پەیدا بووبێت بەڵام بەزۆری لە ئەنجامی هەوکی پێشوو لەناو جۆگەکەدا دروست دەبێت کە برینێکی دوای خۆی جێ هێشتووە .

پ/ نیشانەکانی سك پڕبوونی دەرەوەی منداڵدان چی یە؟

- گەلێك ئاماژە هەیە بۆ سك پڕ بوون لە دەرەوەی منداڵدان کە لەوانەیە ژنێکی گەنج و تازە سکپڕبوو زیان زانی لەوانە :

- خوێن بەربوونێکی رەنگ تۆخ کە زۆر لە خوێنی کەوتنەسەرخوێن دەچێت . لەم حاڵەتەدا لەوانەیە خوێنەکە بریتی بێت لە خوێن بەربوونێکی کەم لە دیواری منداڵدانەوە بێ ئەوەی منداڵدان لە

ناوپۆشەکەی ڕزگاری بوویێت کە ئاسایی لەگەڵ کەوتنەسەرخوێن دا دادەماڵرێت .

ئەگەر سووڕی مانگانەکە ڕێك و پێك بوو ، پێویستە ژنەکە بایەخ بە حاڵەتەکە بدات و ئەگەر هەست بەهەر گۆڕانێك لە خوێنی کەوتنەسەرخوێن دا کرد لەچاو ئەو خوێنەی جاران هەیبوو . ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکات .

– ڕوودانی خوێن بەربوون بەدەر لەکاتی کەوتنەسەرخوێن ، سەرچاوەی ئەو خوێن بەربوونە هەرچییەك بێت پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشك بکات .

– بوونی ئازار لەیەك لای سکەوە جا ئازارەکە کەم و لاواز بێت یا بەهێزبێت ، یا تێکچوونی هەرسی لەگەڵدا بێت . یا لەگەڵیدا نەبێت دووبارە لەم حاڵەتەشدا پێویستە سەردانی پزیشك بکات .

هەستکردنی ژن بە ئازارێکی نائاسایی و بەردەوام . لە وانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ ڕوودانی سك پڕییەك لە دەرەوەی منداڵدان ، ئەگەر ئەمانی کەوتنەسەرخوێنی لەگەڵدا بوو و ئەگەر ئاشکرەنەوەی بۆ سکپڕی ئیجابی بوو لەم حاڵەتەدا گرتنی ڕێنەیەکی سۆنەری بۆ منداڵدان و جۆگەکانی فالوب ڕووداوەکە دەردەخات .

پ/ ئایا دەتوانرێت کۆنترۆڵی تۆخمی کۆرپەلە بکرێت ؟

– هێلکۆکانی مێ تەنها یەك جۆر کرۆمۆسۆمی تۆخمییان تێدایە کە بریتییە لە جۆری (X) ، بەڵام تۆوەکان هەندێکیان کرۆمۆسۆمی (Y) یان تێدایە و هەندێکیان کرۆمۆسۆمی (X) ە.

هۆکارە جەستەییە تایبەتییەکان تۆخمی کۆرپەلە دیاریدەکەن (کوڕە یا کچە) ئەوەش لە ئەنجامی یەکگرتنی تۆوڵەگەڵ هێلکۆکەدا دەبێت وەك خوارەوە :

هێلکۆکە +تۆو=کۆرپەلە

X　+X　=کچ

X　+Y　= کوڕ

لە ڕاستیدا ڕێژەی نوێبووی کوڕ هاوتایە لەگەڵ ڕێژەی نوێبووی کچ دا . و هەموو ئەو هۆکارانەش کە بۆ کارکردنە سەر تۆخمی کۆرپەلە بەکاردێن تا ئێستا سووڕی ئەواری ڕاستەقینەی خۆیان نەسەلماندووە . لەگەڵ ئەوەش دا دەتوانین ئەم گریمانانەی خوارەوە دابنێین :

– ئەو تۆوانەی لە جۆری (Y) ن زیاتر چالاك و خێراترن لە چاو ئەوانەی (X) ن بەڵام زۆر فشەڵ ترن . واتە زوو لەناودەچن ئەگەر پەیوەندی سێکسی لە ساتی هێلکەدانان دا بوو ئەوا تۆوەکانی جۆری (Y) خێراتر دەگەنە جۆگەی فالوب ، بەڵام ترسی ئەوە هەیە پێش ئامادەبوونی هێلکۆکەکە لەناو بچن لەمەوە تێدەگەین ئەگەر بمانەوێت کۆرپەلەکە کوڕبێت پێویستە پەیوەندییە سێکسییەکە لەساتێکی نزیك لە کاتی هێلکە دانانەکەدا بێت .

– ئەو تواوەی کە سروشتێکی تفتی هەیە گونجاوە بۆ ژیانی تۆوەکان ، بەڵام تۆوەکان لە ناوەندێکی ترشیدا دەمرن . لەبەرئەوە ماوەی ژیانی تۆوەکان بەندە بە ڕادەی ترشێتی یا تفتێتی زێ وە .

هەل دەستکەوتنی منداڵێکی کوڕ زیاترە ئەگەر زێ ی ژنەکە تفت بێت .

چونکە تۆوەکانی جۆری (Y) دەرفەتی گەیشتنیان زیاتر دەبێت ، بەڵام ئەگەر ناوەندی زێ ترش بوو ئەوا تۆوەکانی جۆری (X) بەتەنها دەتوانن بەرگری بکەن و بەوەش دەرفەتی دروستبوونی منداڵێکی کچ زیاتر دەبێت .

ئەگەر ژن حەزی لە منداڵێکی کوڕبوو ئامۆژگاری دەکرێت کە حوقنەی زێ ی پێش جووتبوونەکە بە ئاوێك بکات کە بیکاربۆناتی سۆدیۆمی تێدابێت ، بەڵام ئەگەر حەزی لە منداڵێکی کچ بوو ئەوا پێویستە حوقنەی زێ بە ئاوێك بکات کە کەمێك سرکەی تێدابێت ، لەگەڵ ئەوەش دا ئەم ڕەچەتەیە لە سەدا سەد بەرئەنجام نادات .

– چەند ساڵێکە پێشنیازێك بۆ سیستەمێکی خۆراکی هەیە بە ئامانجی دەستکەوتنی منداڵێکی کوڕ یا مێ وە دانراوە . بە پێی ئەو پێشنیازە : ئەو سیستەمە خۆراکییەی پڕ لە خوێ بێت و پۆتاسیۆمی کەم بێت بۆ خستنەوەی وەچەی کوڕ لەبارە . بە پێچەوانەوە ئەو سیستەمە خۆراکییەی پڕ لە کالیسیۆم و مەگنیسیۆم بێت و بێ خوێ بێت گونجاوە بۆ خستنەوەی وەچەی کچ.

پێویستە لەسەر ئەو سیستەمە خۆراکییە بە شێوەیەکی توند بەلای کەمەوە بەرئەنجامە داواکراوەکانی بکەن ، و لەبەر ئەوەلای ئەم سیستەمە ئاڵۆزە . زۆر بە دەگمەن ژنان پەنای بۆ دەبەن .

– ژن چۆن بەخێرایی دەزانێت سکی هەیە ؟

– نەبوونی کەوتنە سەرخوێن دیارترین نیشانەیە بۆ بوونی سك ، تەنانەت لەگەڵ بوونی هەندێك خوێن بەربوونیشدا

پێویستە ڕوودانی سك پڕبوون دوورنەخرێتەوە . چونكە لەوانەیە ئەم خوێن بەربوونە لەئەنجامی پچڕاندنی هەندێك لوولەی خوێندا بێت لەكاتی چاندنی هێلكۆكە لە ناوپۆشی منداڵدان .

- ئەگەر ژنەكە نەی ویست چاوەڕێی كەوتنەسەر خوێن بكات دەتوانێت تاقیكردنەوە بۆ پشكنینی بوونی سك بكات ئامرازەكانی ئەم پشكنینە لە دەرمانخانەكان دەفرۆشرێن ، كە بریتییە لە بوونی چەند كاغەزێكی تایبەتی تێركراو بە مادەیەكی كیمیایی ، ئەگەر هەڵكێشرا لە میزی ژنی سكپڕ ئەوا ڕەنگەكەی شین دەبێت ئەو ڕەنگ بوونەش لە ئەنجامی بوونی هۆرمۆنی (LH) ەوە دەبێت لە میزدا .

كاتێك خوێنی دایكەكە تەمێكی نامۆی دوژمن دەبینێت ئەوا تەنی بەرگریكار دژیان دروست دەكات كە پێیان دەڵێن (دژە تەن – Anti bodies)، بەڵام بە تەنە نامۆكەش دەڵێن دژە پەیداكەر – anti gene. لە سكی یەكەمدا باری نائاسایی بۆ تەندروستی دایكەكەو تەندروستی كۆرپەكە دروست نابێت .

كێشەكە لە سكی دووەمەوە دروست دەبێت كاتێك كۆرپەلەكە هەڵگری (Rh+) بێت ئەوا ئەو دژەتەنانەی دژی (Rh+) لە سكی یەكەمەوە لەلەشی دایكەكەدا دروست بوون دەگوێزرێنەوە بۆ خوێنی كۆرپەلەكە و دەست دەكەن بە لەناوبردنی خڕۆكە سوورەكانی بەوەش كۆرپەلەكە تووشی نەخۆشی شیبوونەوەی خوێن دەبێت ، نەخۆشیەكە لە ئەنجامی كەم خوێنییەكی زۆری تێكچوون لە كارەكانی جگەرو سپڵ دا دەردەكەوێت كە لەوانەیە ببنەهۆی مردنی كۆرپەلەكە یا منداڵە نوێ بووەكە.

پێویستە نەهێڵرێت حاڵەتەكە (لەم ڕۆژانەدا كە چارەسەری پارێزەر لە لەشیدایە) بگەیەنرێتە ئەم بارە ناخۆشە ، چونكە لەپاش هەر كەسێك دەتوانرێت دایكەكە دەرزییەكی تایبەتی لێ بدرێت تەنانەت ئەگەر سكەكەشی گەندە بوو (واتە سكپڕبوونی درۆ) .

پ/ ژن چۆن لە سەرەتای سكی یەكەمیدا ، هەڵسوكەوت دەكات ؟

- لەسەری پێویستە كۆمەڵەی ڕیسی واتە (Rh) ی خۆی و مێردەكەی بزانێت ئەگەر ژنەكە (-Rh) بوو و مێردەكەی (Rh+) بوو ، پزیشكەكە ئاگاداری حاڵەتەكە دەبێت و لە فایلێكی تایبەت بە ژنەكەدا تۆماری دەكات و ئەگەر منداڵی یەكەم لە جۆری (Rh+) بوو ئەوا پاش منداڵ بوونەكە

ئەو تاقیكردنەوانەی تازە داهاتوون دەتوانێت پێش سێ ڕۆژ لە كەوتنە سەرخوێن بزانن سك هەیە یان نییە ، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بەرئەنجامی ئیجابی بۆ تاقیكردنەوەكە بە تەواوتی مانای ئەوە نییە كە سكەكە بەوەو بەدەوام دەبێت ، چونكە ئەوانەیە پیتاندنەكە ڕووی دابێت و سەرەتای چاندنی هێلكە بێت لە دیواری منداڵدا ، لە پاشدا كەوتنەسەر خوێن ڕوویدات ، هەروەها پێویستە ئاگاداری ئەوەش بین كە بەرئەنجامی ئیجابی ناراست ڕوودەدات ئەگەر تاقیكردنەوەكە زووكرا ، لەبەرئەوە باشترین تاقیكردنەوە ئەوەیە كە پاش دە ڕۆژ لە نەبوونی كەوتنەسەرخوێن دەكرێت بەرئەنجامەكەی تەواو باوەڕ پێكراوە ، ئەگەر ئەو كاتە بەرئەنجامەكە ئیجابی بوو ئەوا بەتەواوی دیارە سكپڕ بوون ڕووی داوە .

لە كاتی سكی یەكەمدا و بە تەواوی لە مانگی چواری سكەكەوە خڕۆكە سورە هەڵگرەكانی (Rh+) لە كۆرپەلەكەوە دەچنە خوێنی دایكەكەوە كە هەڵگری (-Rh) ە .

دەرزییە تایبەتەکە لە ژنەکە ئەدرێت بەوەش کێشەکە چارەسەر دەکرێت .

ئەگەر ژنەکە لەوەپێش خوێنی بۆ گواسترابێتەوە ، پێویستە پزیشکەکەی لە پێشدا ئاگاداربکاتەوە .

پ/ ئەو شتانە چین کە پێویستە ژنەکە لە سەرەتای سکەکەی دا لێیان بە ئاگا بێت ؟

– لە مانگی یەکەمی سکەکەدا کۆرپەلەکە هەموو شانەو ئەندامەکانی هەیە ، بەوەش کارتێکراو دەبێت بەهەر هۆکارێك کە رەنگە بیێتەهۆی تێکچوونەکانی دروست بوون لەبەر ئەوە پێویستە دایك ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت :

تیشکی X

پێویستە لەسەرەتای سکەکەدا ژن خۆی لەهەموو وێنەگرتنێکی تیشکی بەدوور بگرێت .

دەرمان:

پێویستە لەم ماوەیەدا بەپێ ی توانا دایکەکە خۆی لە بەکارهێنانی دەور دەرمان دووربخاتەوە ، هەندێك دەرمان بێ مەترسییە ، بەلاَم هەندێکیان لەسەرەتای سکەکەدا زۆر مەترسی دارن ، هەروەها پێویستە ژنەکە هەر لەخۆیەوە دەرمانێکی دیاریکراو بەکارنەهێنێت ، بەڵکو پێویستە سەردانی پزیشك بکات چونکە ئەو بەتەواوی دەزانێت کامەن ئەو دەرمانانەی قەدەغەکراون بۆی .

هەڵمژین و بەکارهێنانی ماددەی ژەهراوی :

پێویستە ژن ئاگاداری بەکارهێنانی هەندێك ماددەی ژەهراوی ناوماڵ بێت وەك پاکژکەرەوەکان و ماددەکانی چەورکردن و رەنگ کردن ، و بەشێوەیەکی گشتیش پێویستە لەناوبەرەکانی مشەخۆرەکان بەکارنەهێنێت ، هەروەها ئەو ماددە کیمیاوییانەی لەناو قوتوی داخراوان کە رەنگە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەڵیمژێت .

نەخۆشییە درمەکان :

توشبوونی ژن لەو ماوەیەدا بەهەندێك جۆری ڤایرۆس گەلێك بەرئەنجامی مەترسیداری لێ دەکەوێتەوە لەوانە: لەبارچوون یا تێکچوونی کۆرپەلەکە ، ئەمەش بە تایبەتی لەنەخۆشی (الحمیراء) دا دەردەکەوێت .

ئەگەر ژن ناچاربوو هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسێکی توشبوو بە (الحمیراء) دا بکات ئەوا پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات ، ئەگەر لەئەنجامی لێتوژینی خوێنەوە دەرکەوت کەتەنی بەرگریکار دژی ڤایرۆسی (الحمیراء) لە خوێنەکەی دا هەیە ئەوا مانای وایە کە لەشی پارێزراوە ، بەلاَم ئەگەر ئەو تەنانە نەبوون ئەو، پزیشك چارەسەرێك دەنوسێت کەدەبێتەهۆی کپکردنی نەخۆشییەکە .

جگەرە کێشان :

ئەگەر ژنی سکپڕ لە ڕۆژێکدا لە دە جگەرە زیاتری کێشا ، رەنگە ئەمە ببێتەهۆی دواخستنی گەشەی کۆرپەلەکە و دەریش کەوتووە زۆربەی ئەو ژنانەی جگەرەکێشن پێش وادەی خۆیان منداڵەکەیان دەبێت .

قاوە:

خواردنەوەی پێنج فنجان کوپ لە رۆژێکدا لەوانەیە هەمان بەرئەنجامە خراپەکانی جگەرە کێشانی لێ بکەوێتەوە .

خواردنەوە الکهولییەکان :

کهول زور ئەچێتە خوێنەوە کاردەکاتە سەر فەرمانەزیندەییەکانی خانەکانی ئارچەکە بەتایبەتی لەبەرئەوەی جگەری کۆرپەلەکە لەم قۆناغەدا لەهەنگاوی دروستبوونی یەکەمیدایە بەرگەی لەناوبردنی ئەلکهول ناگرێت .

یەك کوپ لە شەراب یا هەرخواردنەوەیەکی دی کە چەند گرامێك ئەلکهولی تێدابێت لەوانەیە کارنەکەنە سەر جەستەی ژنێك کەکێشی 50ککم بێت ، بەلاَم زۆر مەترسیدارە بۆ کۆرپەلەیەك کە لەم کاتەدا کێشی تەنها چەند گرامێکە .

نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە لە پێش لەبارچووندا کامانەن ؟!

–نیشانەکانی لەبارچوونی کۆرپەلەکە بەزۆری بەهۆی هەندێك خوێنەوە دەردەکەوێت ، ئەگەرچی بەبڕێکی کەمیش بێت ؟، لەبەشی خوارەوەی سکی دایکەکەدا ، لەم حاڵەتەدا پێویستە ژن پەیوەندی بە پزیشکەکەیەوە بکات و لەناوجێگادا پاڵ بکەوێت ، تا دەگات .

لەئەنجامی لێتوژینی سەرەتایی جێگەییەوە پزیشك دەرمانێکی لابەری گرژبوونەکان دەنوسێت و دەرزییەکی هۆرمۆنیش لەژنەکە دەدات بۆ ئەوەی پارێزگاری بە سکەکەیەوە بکات ، لەم حاڵەتەشدا رەنگە پێویست بە وێنەیەکی سۆناری بکات بۆئەوەی بەتەواوی بڵنیابێت .

چۆن دەتوانرێت خۆ لە لەبارچوون دووربخرێتەوە ؟

بەزۆری لە سێ مانگی یەکەمی سکەکەدا لەبارچوون روودەدات ، بۆیە پێویستە ژن ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت :

– خۆ دوورگرتن لە ئەرك كێشانی زۆر ، چونكە ئەركی جەستەیی زۆر ، گرژبوونی مناڵدان ئاسان دەكات كە هەندێكجار دەبێتەهۆی لەبارچوونی ئەو كۆرپەلەیەی بەتەواوی بە دیواری مناڵدانی دایكەوە نەنوساوە .

– خۆ دورخستنەوە لە هیلاكی كار ئەگەر كاری ژن هیلاك كەر بوو ، دەتوانێت لەگەڵ خاوەن كاردا رێك بكەوێت لەسەر دەوامكردنێكی كاتی .

– دوركەوتنەوە لەسەفەری دوورودرێژ لەئۆتۆمۆبیل دا .

– خۆ دورخستنەوە لەو وەرزشانەی پێویستیان بە جوولەی گران هەیە .

پ / ئایا دەتوانرێت لەكاتی سكپڕیدا پەیوەندی سێكسی بكرێت ؟

– ئەگەر رێچكەی سكەكە بەشێوەیەكی سروشتی بوو ، پێویست بە وەستاندنی پەیوەندی سێكسی ناكات ، تەنها پێویستە لەسێ مانگی یەكەمدا تا سكەكە بە تەواوی جێ گیر دەبێت ، پێویستە هەندێك ئاگاداری خۆ بكرێت ، و لە راستیشدا جەستەی ژن لەم ماوەیەدا خۆی پاڵی پێوە دەنێت بۆ گرتنەبەری هەندێك رەفتاری پڕئاگاداری ، چونكە هەندێك لەو دیاردە فسیۆلۆژیانەی كەلەم ماوەیەدا تووشی ژن دەبێت وەك رشانەوە ، خەوزڕان ، هیلاكی ، ئامێلن پەیوەندییەكی سێكسی توندی هەبێت هەروەها رێگە نادەن بە زۆر سێكس كردن ، لەبەرئەوە ، ئەو ژنەی لە وەرزی دووەمدا ، چالاكی سێكسی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە ، دەبینێت لەبەشی دوای سكەكەدا ئەو توانایەی لاواز دەبێت ، ئەم گۆڕانە سروشتیانە یارمەتی ژن دەدەن كە خۆی لەكاری سێكسی توند بەدوور بگرێت كەرەنگە ببێتەهۆی منداڵبوون پێش وادەی خۆی .

ئەگەر ژن هەستی بە ئەمانی ئارەزووی سێكسی لەكاتی سكەكەدا كرد پێویستە مێردەكەی لەوە بەئاگا بكاتەوە ، لەسەر مێردەكەش پێویستە حاڵەتەكە تێ بگات بێ لەوەی ئەوە كاربكاتەسەر حاڵەتی سۆزو میهرەبانی لە نێوانیاندا .

ئاشكرایی لەم حاڵەتەدا یارمەتی دەدات كەخۆیان لە كاری سێكسی دووربخەنەوە لەبارەی (فەرمانی ژن و مێردایەتیەوە) ئەو كارەی كە بەزۆری چێژی تێدا نییەو دەبێتە هۆی حاڵەتی ئاڵۆزەكانی دەروونی دواتر .

پ/ نیشانە سەرەتاییەكانی سكپڕی كامانەن؟

*پاش تێپەڕبوونی یەك هەفتە بەسەر ئەبوونی كەوتنەسەرخوێن دا مانای وایە سكەكە لە هەفتەی سێ یەمی دایە ، نیشانەكانی سكەكە لەم كاتەدا زۆر ئاشكرا نییە : توند بوونی مەمكەكان . هەندێك شڵەژانی دەماری و كەمێك هەست بە هیلاكی.

*پاش تێپەڕبوونی دوو هەفتە بەسەر ئەبوونی كەوتنە سەرخوێن دا مانای وایە ژنەكە لە هەفتەی چوارەمیدایەو نیشانەكان زۆرتر ئاشكراو دیاردەبن:

- پلەی گەرمی ژنەكە لە بەیانی دا لەسەرو 37 پلەی سەدی یەوە دەبێت و تامانگی چوارەمی سكەكە بەردەوام دەبێت.

– هەڵئاوسان و ئازار لە مەمكەكاندا : توندبوونی پێستی مەمكەكان دەبێتە هۆی دەركەوتنی خوێن هێنەرەكانی ژێری . هەروەها لەوانەیە ژنەكە هەست بە دەرزی ئاژن بكات لە گۆكەیدا كەلەو كاتەدا زۆرتر دەردەپەڕێت ، هەروەها

لەوانەیە گۆڕان لە خەرمانەکەی دەوری گۆکەشدا رووبدات و ئێستا ئەو خەرمانەیە زۆر فراوانتر دەبێت و تۆختر و هەڵئاوساو دەبێت ، هەروەها ئەو ڕژێنە بچوکەی تێیدایە دەردەکەوێت .

. ژنەکە هەست بە هێڵنج دان دەکات بەتایبەتی لە بەیانیان دا ، لەکاتی هەستان لە خەودا ، وڕەنگە بشبێتە هۆی ڕشانەوە ، ئارەزووی بۆ خواردن بەگشتی کەم دەبێتەوە .و تووشی بەدهەرسی دەبێت .

- خەوی تێك دەچێت و بەشەو تووشی خەو زڕان دەبێت ، هەروەها بە ڕۆژ هەست بە ئارەزوویەکی زۆری نوستن دەکات.

. بۆ میزکردن زۆرتر دەچێتە تەوالێت ئەمەش لە ئەنجامی ئەو پەستانەوە دەبێت که دەکەوێتە سەر میزەڵدانی.

– دڵ خۆشی و نوکتە بازی کەم دەبێتەوە و هەندێك بیوزکەی رەش بینی بۆ دێت ئەم هەستی دڵتەنگییە لە ئەنجامی ئەو تێکچوون و ناڕێکییەوە دێت کە بەهۆی سکەکەوە لەلەشی ژنەکەدا دروست دەبێت بەڵام ئەوەندەی پێناچێت کەم دەبێتەوەورده وورده لەگەڵ جێگیر بوونی سکەکەدا نامێنێت.

پ/ ئایا کەوتنە سەرخوێن لەکاتی سکپڕی دا بەردەوام دەبێت!

ـ نەخێر چونکە لە کرداری کەوتنە سەرخوێن دا ناوپۆشی منداڵدان دادەماڵرێت کە هەموو مانگێك سەر لەنوێ بۆ وەرگرتنی هێلکۆکە پیتاوەکە . دروست دەبێتەوە خۆئەگەر پیتاندن رووی نەدا ئەوا پێویست بەو پەردە ناوپۆشیە ناکات.

کاتێك هێلکۆکە دەپیترێت لەناو ئەو پەردە ناوپۆشەدا دەچێنرێت کە کار بۆ خۆراك پێدانی دەکات پێش دروستبوونی ویلاش ، لە ئەنجامدا کەوتنە سەرخوێن لەکاتی بوونی سکەکەدا ڕوونادات.

پ/ لەکاتی سکپڕی چۆن باری مەمك دەگۆڕێت؟

. لەکاتی سکپڕی دا ڕژێنەکانی مەمك پێکهاتەی تەواو کۆتایی خۆیان وەردەگرن لە چاوەڕوانی جێ بەجێ کردنی ڕۆڵە سروشتییەکەیاندا کە ئەویش شیردانە.

ـ لەسەرەتای هەفتەی سێیەمی پاش پیتاندنەوە، واتە پاش یەك هەفتە لە دواکەوتنی کەوتنەسەرخوێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مەمکەکاندا دێن بەچاو دەبینرێن . مەمکەکان گەورەتر دەبن و زۆرتر بەیەکدادەچن وزۆرتریش بۆ دەستلێدان هەستیاردەبن ڕەنگی گۆکەیان زۆر دیار دەبێت هەروەها ئەو ڕژێنانەی کەرتونەتە ژێرپێستەوە (پێیان دەوترێت ڕژێنەکانی مۆنتگۆ مری) زۆرتر بەرز دەبنەوە .

. لەکاتی نیوەی یەکەمی سکپڕی دا : شیری جۆگەکان لەناو مەمك دا زۆر دەبن. کۆتایی ئەم جۆگانە دەئاوسێن و شێوەی هێشوە تریێ وەردەگرن.

هەردەنکێك لەو هێشوانە لە کۆمەڵە خانەیەکی تایبەت پێکدێن فەرمانیان بەرهەمهێنانی پێکهاتەکانی شیرە لە هەمان کاتدا کەمییەکی زۆر لە لە چەورییە شانەو رانگرە شانەکانی ئاوی کەم دەبنەوە بۆئەوەی بوار بدەن بە هێشوە تەنە بەرهەمهێنەرەکانی شیر . هەروەها ژمارەی لولە خوێنەکان لە مەمکدا زۆرەبن و لەسەر روکارەکەی بە شێوەی لقی ڕەنگ شین دەردەکەون

. لە دەوروبەری ناوەڕاستی ماوەی سکپڕیدا : کەشەی شیرە رژێنە هێشووییەکان وورده وورده کەم دەبێتەوەو مەمك قەبارەیەکی چەسپاو وەردەگرێت کە تاکۆتایی سکەکە وەك خۆی دەمێنێتەوە . لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنێکی دیاریکراودا (کەپێی دەڵێن هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactine) شیرە خانەکان (تەنە هێشوریەکان) دەست دەکەن بە دەردانی شلەیەکی پڕ لە پرۆتین و کەم چەور کە بریتییە لە ژەك Colostrum ، ئەم شلەیە لەناو دەنکۆڵە هێشوویە شیرییەکاندا کۆدەبێتەوە، لەوانەیە بە هێواشی بەرەو دەرەوە لە ڕێگای ئەو شیرە جۆگانەی کە لە گۆکەکەدا کۆبوونەتەوە ، بڕژێت ، ئەمەش لە سێ مانگی دوایی سکەکەدا ڕوودەدات .

پ/ ئایا سکپڕبوون سنگی ژن ناشرین دەکات ؟

ـ بەڵێ، ئەگەر ژن ئاگاداری خۆی نەکرد ، لەسەرەتای سکەکەدا مەمك بە خێرایی گەشەدەکات و ژنەکە ناچاردەکات کە هەڵگرەکانی مەمکی واتە سوتیانەکانی بگۆڕێت و لە دەوروبەری مانگی سێ یەمی دا گەورە بوونەکە دەوەستێت . بەڵام جارێکی دی لە کۆتایی سکەکەداو لە قۆناغی دوایدا سەرلەنوێ دوو یا سێ ئەوەندە قەبارەکەیان زیاد دەبێت .

به درێژایی ماوەی سکەکە پێستی مەمکەکان تووشی کشان دەبن ، ترسی ئەوەش هەیە لە پاش منداڵ بوونەکە ئەگەر ژنەکە خۆی فەرامۆش کرد ئەچنەوە قەبارەی جارانیان.

بۆئەوەی ژن مەمکەکانی جارانی بۆ بگەڕێتەوە ، هەر لە سەرەتای سکەکەوە پێویستە ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکات:

ـ بەشەو ڕۆژ مەمك هەڵگر بەکاربهێنێت ، بە شێوەیەك کە مەمکەکان بێ پەستان هەڵبگرن.

- بەردەوام بەرۆنی بادەم یا بەهەر ئامادەکراوێکی دیکە مەمکەکان چەوربکات بۆ نەرمکردنەوەی شانەکانی پێست ، لەگەڵ ئەوەی کاریگەری ئەم رۆنانە تائێستا گومانی لەسەرە . لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە چارەسەرە دەتوانێت پێست زۆرتر تەڕو بڕ بکات و بۆ ئەو پەستانەش کە ڕژێنەکانی مەمک دەیخەنە سەری ، زیاتر نەرمی دەنوێنێت . ئەوەش یارمەتی دورکەوتنەوە لە شکاندن و دڕان لە شانە لاستیکییەکانی پێستدا دەدات . شکاندن لە پێستە شانەکاندا لەکاتی سکپڕبووندا مەرج نییە هەموو جارێك رووبدات چونکە ئەوە پەیوەندی بە جۆری پێستی ژنەکەوە هەیە.

پ/ ئەگەر ژن هەڵگری ڤایرۆسی سیدا بوو ئایا منداڵەکەشی تووشی دەبێت ؟

- ئەگەری تووشبوونی منداڵێکی هەڵگری ڤایرۆسی سیدا لەو دایکانەدا بە ڕێژەی لە 30٪ یە . ئەوەش لە هەفتەی سیانزەهەمی سکەکەوە رووددەدات کاتێك ڤایرۆسەکە لە دایکەکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ورپلاشەکە . لەکاتی لەدایك بووندا هەموو منداڵێك لە دایکی هەڵگری ڤایرۆسەکەوە تووشی دەبێت ، لەبەرئەوەی تەنە بەرگریکارەکان (Anticorps) کە هەڵگری ڤایرۆسەکەی دایکەکەن بەناو وپلاشی کۆرپەلەکەدا دەڕۆن .

- 70٪ ی منداڵەکان لەم جۆرە تەنە بەرگریکارانەی کە هەڵگری ڤایرۆسەکەن لە مانگی هەشتەم یا نۆهەمی دوای لەدایك بووندا ، رزگاریان دەبێت ، چونکە ئەم تەنانەیان تەنەکانی دایکیانە .

- 30٪ منداڵەکان لەم تەنانە رزگاریان نابێت چونکە تەنی تایبەتی بە خۆیانن ، لەبەر ئەوە تووشی نەخۆشییەکە دەبن ، نیوەی ئەو منداڵانەش پێش ئەوەی دوو ساڵ تەواو بکەن دەمرن ، ئەوانی دی تووشی کێشەی دەماری توند دەبن و بەردەوامیش دەبن لە تووشبوونی نەخۆشی دا.

پ/ نەگونجاندنی رایسی لەنێوان دایك و کۆرپەلەدا چی یە ؟

- ئەگەر خوێنی دایکەکە رایسی نێگەتیڤ واتە (-RH) و خوێنی و خوێنی باوکەکە لە جۆری رایسی پۆزەتیڤ (+RH) بوو ئەوە مانای وایە تووشی نەگونجاندنی رایسی (Rhisus) دەبن ئەم نەگونجاندنە لە لە 15٪ ی لەدایکبوونداندا هەیەو لە منداڵی یەکەمدا دەرناکەوێت .

چۆن شیر دەردەکەوێت ؟

- لەپاش سێ یا چوار رۆژ لە منداڵ بوون ، شیر بەمەمکی دایکەکەدا دێت ، مەمکەکان هەڵئاوساوو رەق دەبن ، و بەهۆی دەست لێدانەوە دەتوانرێت هەست بە بوونی تۆپی بچوك بچوك بکرێت کەتا ئزیك بنهەنگڵ درێژ دەبنەوە ن ئەم تۆپانە هێشوە شیرییەکانن ، هەروەها لوولە خوێنەکان لەمەمکەکاندا هەڵدەئاوسێن و لە رێگای پێستەوە خوێن هێنەری شین باو دەردەکەون .

مەمکەکان زۆر هەستدار دەبن ، و لەوانەشە ژنەکە هەست بە ئازار تیایاندا بکات .

شیر پیاهاتن لەمەمکەکانەوە لەئەنجامی گۆڕانکاری هۆرمۆنییەوە روو دەدەن کەلە کۆتایی سکەکەدا بەئەنجام دێت ، لەم قۆناغەدا رێژەی هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactine کە بەرپرسی دروستکردنی شیرە ، زیاددەبێت مژینی گۆکەشی لە لایەن منداڵەکەوە دەبێتەهۆی پێداهاتنی شیرەکەو بەردەوامی رژاندنی .

پ / ئایا شیردان زیان بە مەمك دەگەیەنێت ؟

- لە شیرداندا هەروەك لە سکپڕبووندا ، ئەو زیانەی بە مەمکەکان دەگات لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە ، ئەمەش بەپێ ی جۆری پێستەکەیە ، ئەوەی گومانی تێدا نییە ئەوەیە کەشیر پاش چەند رۆژێك لە منداڵبوون بۆ مەمکەکان سەر دەکەوێت هەروەها قەبارەی مەمکەکان زیاددەکەن ئەم دیاردە فسیۆلۆژییە بەتەنها بەندە بە سکپڕبوونەوە ، دەتوانین گریمانەی ئەوە بکەین کە شیردان بەبەردەوامی پەستانێك دەخاتەسەر مەمکەکان ، ئەو پەستانەی لەگەڵ سکپڕبووندا دەستی پێ کردووە ، بەڵام هیچ شتێك نییە ئەوە بسەلمێنێت کەئەو زیانەی بەهۆی سکپڕبوونەکەوە لەمەمکەکان کەوتووە لەشیرداندا زیاتر دەبێت .

لەپاش سکەکەو شیردان قەبارەی مەمکەکان وورد‌ەوورده دەست بە بچوك بوونەوە دەکەن ، هەروەها پێستی مەمك و پێستی سك دەست بە گرژبوون دەکەن ، لەپاشدا قەبارەو زیندەیی خۆیان وەردەگرنەوە ، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا مەمك نەلەسکپڕبوون و نە لەشیردانەوە هیچ زیانێکی پێ ناگات بەمەرجی ئەوەی کەمێك چاودێری بکرێت و سکپڕبوون بەدوای یەکدا زوو روونەداتەوە . گەلێك ژن بەتایبەتی ئەوانەی جەستەیان بچوکە لەپاش سکپڕبوون و شیردان مەمك و سنگیان زۆر جوانتر دەبێت .

پ/ ئایا ئەو دایکەی هەڵگری ڤایرۆسی سیدایە دەتوانێت شیر بە منداڵەکەی بدات ؟

- نەخێر ، چونکە ڤایرۆسی سیدا بەشیردان دەگوێزرێتەوە . دەرکەوتووەکە هەر حەوت منداڵ لە دە لەو منداڵانەی دایکیان

ڤایرۆسی سیدای هەڵگرتووە تووشی سیدا نەبوون بۆیە شتێکی ڕاست نییە ئەو منداڵانەی بخرێنە بەر ئەگەری تووشبونی سیدا بەشیردان .

پ/ ئەگەر دایك ویستی شیر بەمنداڵەکە نەدات چۆن مەمکەکان لە شیر پیاداهاتن دەوەستێنەوە ؟

– ئەگەر دایك نەیویست شیر بە منداڵەکە بدات ئەوا پاش منداڵ بوونەکە ڕۆژانە دوو حەپی (Pariodel) بە دایکەکە دەدرێت تاماوەی سێ هەفتە ، لەم ماوەیەدا پێویستە ئاو زۆر نەخواتەوە بۆ ئەوەی وورژاندنی دەردانی شیر دروست نەکات . حەپەکانی (Pariodel) سوڕی مانگانە بە زوویی دەمێنێتەوە ، لەبەر ئەوە پێویستە سەر لەنوێ ئاگاداری کێشەی سکپڕبوون بێتەوە .

پ/ مەبەست لە گەڕاندنەوەی بێ نوێژی چی یە ؟

–ئەوە کەوتنە سەرخوێنی یەکەمە پاش منداڵبوون .

ئەگەر دایك شیری بە منداڵەکەی نەدا ئەوا کەوتنە سەر خوێن پاش شەش یان هەشت هەفتە لە دوای منداڵبون دەگەڕێتەوە.

پێویستە دایك ئاگاداری بەکارهێنانی حەپەکانی دژی سکپڕی بێت و بەکاریان بهێنێت پێش کەوتنەوە سەر خوێن ، چونکە کەوتنەسەر خوێن مانای ئەوەیە کە هێلکەدانان پێش 15 ڕۆژ ڕووی داوە ئەوەش زۆربەی کەس نایزانێت .

پ / پاش منداڵبوون چ جۆرە ڕێگایەکی دژە سکپڕبوون هەڵبژێرێت ؟

– پەنا بردنە بەر ڕێگاکانی دژە سکپڕبوون پێویستە ،چونکە لەوانەیە هێلکەدانان لە هەرکاتێکدا ڕوویدات پاش تێپەڕبوونی شەش یان هەشت هەفتە دوای منداڵبوون ،هەندێك جاریش پێش ئەو کاتە .

پزیشکی ژن خۆی ئەو ڕێگا گونجاوە دیاری دەکات کە پێویستە ژنەکە دژی سکپڕبوون ڕەچاوی بکات .پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوە بدەین کە بەکارهێنانی لەوڵەب نابێت لە دوای بیست تا بیست و پێنج ڕۆژ کەمتر بەکاربێت ئەوەش بەومەرجەی لە دایك بوونەکە بە بێ کێشە رووی دابێت .

کەواتە لێرەدا دەڵێین بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی باشترین ڕێگایە ،چونکە نۆ مانگی سکەکەو ماوەی لە دایك بونەکەو ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنانەی بەسەریدا دێت، جەستەی ژن هیلاك دەکەن .

ژن دەتوانێت بەیناوبەین منداڵەکەی لای کەسێکی باش بەجێ بهێڵێت و خۆی بالێکی خۆی بدات بۆ ئەوەی لەبارەی جەستەیی و دەروونییەوە کەمێك پشووبدات هەروەها پێویستە ڕاهێنانی وەرزشی بکات بۆ ئەوەی ماسولکەکانی سکی ڕابهێنێتەوە .

ئەگەر ئەو ناوچەیەی دەکەوێتە نێوان کۆم و ئەندامی زاوزێ وە لە ئەنجامی مندڵبوونەکەدا زیانی پێ گەیشتبێت پێویستە پێش وەرزشکردن چارەسەری بکرێت لەو بارەیەوە بە پێی توانا مامەڵە کردن بە سوودە ، سەرەڕای ڕەچاوکردنی سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ کە دەتوانێت شۆخێتی ژنەکە لە ماوەیەکی کەمدا بگەڕێنێتەوە .

نەخۆشی زۆستەر تەپخاڵ

د. عەقید عابد

پ/ نەخۆشی تەپخاڵ چی یە ؟

- نەخۆشییەکی درمی هەوویییە بە زۆری لە نێوان تەمەنی 10-19 و 40-49 و 60-69و 80-84 ساڵیدا ڕوودەدات .

پ/ هۆی نەخۆشییەکە چی یە ؟

- بەهۆی جۆری سێیەمی ڤایرۆسی تامیسکەوە دەبێت ، شێوەیەکی شەش لای هەیە ، تەنها بە مایکرۆسکۆپی ئەلکترۆنی دەبینرێت تیرەی ڤایرۆسەکە لە نێوان 160-200 نانۆمەتردایە .

پ/ چۆن نەخۆشییەکە دەگوازرێتەوە؟

- بەدوو ڕێگا دەگوازرێتەوە :

1- ڕێگەی ڕاستەوخۆ : لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دی بە هۆی چڵمی نێو لووت و لیکی گەرووەوە دەچێتەنێو پۆشەکان و لەوێشەوە لە بۆری هەناسەدا زیاددەکات .

2- ڕێگەی ناڕاستەوخۆ :

بەهۆی کەل و پەلی پیسی نەخۆشەوە ، لە نێو لەش دا هەوەکە زیاتر تایبەتە بە پێست و پاشتریش خوێن هۆی سەرەکی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکەیە .

پ/ پەتازانی نەخۆشییەکە چۆنە؟

- هەوەکە لە هەموو جیهان دا بڵاوە لە مرۆڤی ئاساییدا لە 15-25٪ ی دانیشتوان تووشی زۆستەر دەبن ، لە مرۆڤی تەمەنداردا (لە سەدەرو 80 ساڵ) ەوە ڕێژەکەی دەگاتەنزیکەی لە 50٪ نابێت ئەو ڕاستیەش فەرامۆش بکرێت کە هەوی زۆستەر وەرزی نییە وەلا لە مێکوتەدا دەبینرێت ، لەگەڵ زیادبوونی تەمەن دا مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسی زۆستەر زیاددەبێت .

پ/ نەخۆشیەکە لە چ شوێنێکی لەش دا روو دەدات ؟

- لە ڕاستیدا زۆستەر بەم

ڕێژانەی لەم شوێنانەدا ڕوودەدات :

1- سەر 25٪ .

2- لامل و پەلەکانی سەرەوە 12٪.

3- سنگ و پشت 55٪ .

4- کەلەکەکان 14٪ .

5- پێشەوەی ڕان و لاقەکان 3٪ .

6- زۆستەری گشتی 1٪.

پ/ ئەو کەسانە کێن زیاتر تووشی زۆستەر دەبن ؟

A

B

1- تەمەن (لەسەرو هەشتا ساڵانەوە) .

2- مەی خۆرەکان .

3- شێرپەنجە دارەکان .

4-تووشبووان بە HIV .

5-ئەوکەسانەی گورچیلەیان مۆخی بڕبڕەیان تیادا چێنراوە .

6-ئەو کەسانەی نەخۆشی Hodgkins یان هەیە .

پ/ ماوەی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە ؟

- ماوەی دەرکەوتنی لە نێوان 10 – 20 ڕۆژ دایە .

بەڵام ڤایرۆسەکە لە 1~2 ڕۆژدا بڵاو دەبێتەوە .

پ/ نیشانەکانی نەخۆشیەکە چۆنە ؟

- وەك باسمان کرد بەزۆری تووشی پێست دەبێت ، ئەمەش هەموو پێست ناگرێتەوە بەڵکو تووشی بەشێکی دیاریکراوی پێست دەبێت کە پێی دەڵێن (Dermatome) .

1- سەرەتا شوێنە تووش بووەکە بە ژان دەست پێ دەکات ، شێوەی ژانەکە وەك ئازاری سووتاوی یان برینی چەقۆ وایە . ئەم ئازارەش نزیکەی 1-2 ڕۆژ دەخایەنێت ، ئازارەکە لە 60-90٪ ئازاری توندیان هەیە .

2- پاش کەم بوونەوەی ئازارەکە خاڵی سوور لەسەر پێست دەردەکەوێت کە لە ژێر فشاری پەنجەدا نامێنێت . هێدی هێدی بڵقی خڕ لە قەبارەی سەرە دەرزی دا دەردەکەوێت ، دەرکەوتنی بڵق نیشانەیەکی گرنگە بۆ دەست نیشان کردن ، بڵقەکان شلەیەکی ساف و بێ ڕەنگیان تێدایە وەك دڵۆپە شەونم وایە گەر پەستانی بخرێتەسەر ناوەکەی فیچقە دەکات و بەتاڵ دەبێتەوە . بەڵام هەندێك جار شلەی ناو بڵقەکان پیس دەبێت و لیل دەبێت .

3- لە سێیەم و چوارەم ڕۆژی دا بڵقەکان ووشك دەبنەوەو توێخ هەڵدەدەن و شێوەی پەڵەیەك وەردەگرن .

بەڵام ئەگەر بڵقەکان پیس بوون ئەوا برینەکان درەنگ تر لەم ماوەیە چاك دەبنەوە .

هەروەها بڵقەکانی ناوپۆشی دەم و چاو و ئەندامی زاوزێ بەهۆی شێداریانەوە درەنگ چاك دەبنەوە .

4- هەندێك جار نەخۆش تووشی ژانە سەرو تاو هێڵنج و ڕشانەوەو لیمفە گرێ کان دەبێت .

پ/ ماکەکانی نەخۆشیەکە چی یە ؟

ئەگەر هاتوو بڵقەکان پیس بوون و لیل بوون ئەوا تووشی هەوکردن دەبن و هەندێك جار نەخۆشییەکە لە پێستەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئەندامەکانی دیکەی لەش وەك :

1- هەوکردنی سی یەکان .

2- هەوکردنی مێشك .

3- هەوکردنی بڵقەکان و دەبن بە دوومەڵ .

4- ئازارە دەماری پاش زۆستەر (Post herpetic nenra lgia) کە هەندێك جار بۆ ماوەی شەش مانگ دەخایەنێت .

پ / چۆن نەخۆشیەکە دەست نیشان دەکرێت ؟

1- نیشانەکان .

2- پشکنینی تاقیگەیی بۆ خوێن .

وەك : بەرز بوونەوەی Igm .

یان چاندنی ڤایرۆسەکە لە شانە تووش بووەکان یان لە زەرداوی خوێنەوە .

لە راستیدا بە هۆی (PCR) -(Polymerase chain reaction) ڤایرۆسەکە دەست نیشان دەکرێت .

پ / چۆن ئەم نەخۆشیە چارەسەر دەکرێت ؟

1- نابێت نەخۆش بشۆرێت تا توێخە هەڵدراوەکان ووشك دەبن .

2- برژانەوەی بلۆقەکان بەهۆی ئەلکهولەوە .

3- پێویستە بلۆقەکان بە هۆی هەتوانی ئەنتیبایۆتیك چەور بکرێن .

4- پێویستە بە غەرغەرە دەرکردن برینی ناوپۆشی دەم پاك بکرێتەوە .

5- بەکارهێنانی ئەنتیبایۆتیك لە کاتی پیسبوون یان کێمکردنی وەك :

* پەنسلینG Pencillin –G
* ئیرسترۆمایسین eryihrsmyin
*کلوساسلین cloxacillin

تێبینی / سەلێنراوە کە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا بە سوودە .

6- بەکارهێنانی دژە ڤایرۆسی ئەسایکلۆڤار (Acyclovir) بە شێوەی حەپ یان دەرزی .

پ/ خۆپاراستن لەم نەخۆشییە ؟

1- پێویستە نەخۆش جیابکرێتەوە بە تایبەتی (منداڵ) .

2- پاکژکردنەوەی کەل و پەلی بەکارهێنراوی نەخۆش .

3-ئەو کەسانەی بەرگری لەشیان دژی ڤایرۆسەکە نزم بۆتەوە دەتوانن لە سێیەم رۆژی تووشبووندا دەرزی گاما گلۆبیولین (gama globulin) بە رێژەی 5 مللیتر لە ماسولکە بدەن.

ددانی چێنراوی سەرکەوتوو

دکتور سەعید عبداللطیف
پزیشکی ددانی پسپۆر / زانکۆی سلێمانی

لەبەر ئەوەی پرۆسەی رواندنەوە (چاندن) ی ددان پرۆسەیەکی وورد و هەمە لایەنەیە ، واتە لەلایەن چەند پسپۆڕێکی جیاوازی ددانەوە ئەنجامدەدرێت ؛ بەکورتی کارەسەرەکییەکەی بریتییە لە پرۆسەی نەشتەرگەری بۆ دانان و چەسپاندنی کانزاییەکی جێگیر (fixture) لە ناو ئێسکی شەویلگەدا ، کە دڵنیا بوین لەوەی ئەو کانزایە بەتەواوی لە ئێسکەکەدا جێگیر بووە ، پرۆسەی سەرەکی دووەم کە پێویستە ئەنجام بدرێت بریتیە لە دروستکردنی ئەو ددانانەی کە بگونجێت و پەیوەند بکرێت بەو بنکە کانزا چێنراوەدا،تاکو وەک ددانی ئاسایی (بگرە باشتریش) فەرمانی خۆی ئەنجام بدات واتە: هێزی خۆراک جاوینی هەبێت ، شێوەی لە باری جوانی ئەو دەمە بگەڕێنێتەوە ، شێوازی ئاخاوتن ئاسایی بکاتەوە ، لە هەمان کاتدا بگونجێت لەگەڵ ددانەکانی دراوسێی و ددانەکانی شەویلگەی بەرامبەری تاکو بەشێوەیەکی هاوسەنگ کارەکەی ئەنجام بدات ، جا بۆیە پێویستە ئەو فاکتەرانە دەستنیشان بکەین کە رۆڵی گرنگیان هەیە لە سەرکەوتنی پرۆسەی رواندنەوەی ددانندا.

Factors on which Dental Implant Success Depend

ئەو فاکتەرانەی رۆڵیان هەیە لە سەرکەوتویی ددانی چێنراودا؛

ئەم نەخشەیە ئاماژە بەو فاکتەرانە دەکات کە سەرکەوتنی ددانی چێنراوو پشتیان پێوە دەبەستێت ؛ کە بریتییە لە چوار بازنە و یەک چوارگۆشە . کە بەم شێوەیە ئاماژەیان پێکراوە :

1- بازنەی یەکەم ئاماژە بە : هەڵبژاردنی نەخۆشەکە Selection of Patient

2- بازنەی دووەم ئاماژە بە : بەشی نەشتەرگەری The surgical Part

3-بازنەی سێ یەم ئاماژە بە : بەشی دروستکردنی ددان The Prosthetic Part

4-بازنەی چوارەم ئاماژە بە: نەخۆشەکە The Patient

5- چوارگۆشەکە ئاماژە بە : کەرەسەکە (بەشی سەرەکی) The material

نەخشەکە

ئەم فاکتەرانە یەیەکە وەک هۆکاری سەرکەوتویی ددانی چێنراوو باس دەکەین :

نەخشەی ئەو فاکتەرانەی سەرکەوتویی ددانی چێنراوی پێوە بەندە.

1- هەڵبژاردنی نەخۆش

1-Selection of patient

2-بەشی نەشتەرگەری

2-The surgical part

3- بەشی دروستکردنی ددان

3- The prosthetic part

4- نەخۆشەکە

4- The patient

5- کەرەسە

5- The material

1- یەکەم بازنە کە ئاماژە بە دەستنیشانکردن و هەڵبژاردنی نەخۆشەکە دەکات (Diagnosis & Selection of the patient) لەم بازنەیەدا ئەم کارانە ئەنجام دەدرێن :

1- قاڵبی دەم (هەردوو شەویلگە) دەگیرێت .

2- زانیاری تەواو لە باری تەندروستی گشتی نەخۆشەکەوە وەردەگیرێت .

3- گرتنی تیشکی جۆراو جۆر (شەویلگەو ددانەکان) .

بەم شێوەیە بریار دەدرێت ئایا ئەو نەخۆشە شیاوە بۆ ئەنجامدانی پرۆسەی ددان چاندنەکە .

- ئەوەی شایەنی باسە کە ناشیاوی ددان چاندن زۆر سنووردارە ، بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت بەر لە پرۆسەکە . بەهەمان شێوە ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان هەیە .
- نەخۆشی خوێن ، زۆر بە کێشە ترە بۆ ئەم مەبەستە و بە گرانی کۆنترۆڵ دەکرێت بە هەمان شێوە حاڵەتەکانی شێرپەنجەو ئەو نەخۆشییانەی چارەسەری تیشکییان پێویستە.
- جگەرە کێشان ، لایەنێکی زۆر گرنگە چونکە رێژەی بەرزی ددان چاندنی سەرنەکەوتوو رەچاوکراوە لە نێوان جگەرە کێشاندا .

2 – دووەم بازنە ، ئاماژە بە بەشی نەشتەرگەریی دەکات (Surgical Part) .

ئەم بەشە پێویستە زۆر بەباشی کۆنترۆڵ بکرێت ، بەدەر بێت لە تووشبوون بە هەو و سۆکردنەوە کەواتە پێویستە :

1 – هەموو ئامراز و کەرەسەکان جوان پاکژ کراین بە ئامێریی (پەستاو هەڵمین - autoclave) .

2 – ناوەندی نەشتەرگەرییەکو مەرجە پاکژبێت .

3 – پرۆسەی نەشتەرگەرییەکە بە کەمترین زەبر (minimal trauma) بێت ، ئەویش بە بەکارهێنانی ئامرازی نوێ و تیژ .

4 – بزوێنەرەکە (engine) پێویستە خێراییەکەی زۆر نەبێت (لەسەر خۆ بێت) و ئاوی لەگەڵدا بێت بەمەبەستی ساردکردنەوە .

چونکە زۆر گەرمبوون کاتی برینی ئێسکەکە هۆکارە بۆ شێواز و سوتاندنی ئێسکەکە ، جا بۆیە پێویستە پلەی گەرمی لە ئاستی 41 پلەی سەدی تێپەڕ نەکات . ئەگەر تێپەڕی کرد ئەوا دارمانی گلایکۆپرۆتینی (glycoprotein) شانەکان روودەدات و هۆکارە بۆ سەرنەکەوتوویی ئێسکبەندی ئێسکی شەویلگە لەگەڵ کانزا چاندراوەکەدا .

3 – بازنەی سێیەم ئاماژە بە بەشی دروستکردنی ددان دەکات (Prosthetic Part) .

1 – لەم بەشەدا لەهەموری گرنگتر هاوسەنگی ددان جوتبوونە (Balanced occlusion).ئەگەر نارێکی لە ددان جوتبووندا هەبێت (ددان

جوتبوونی چەقی و ناچەقی) (centric &eccentric occlusion) دەبێتە هۆی بەرکەوتنی ددانی پێش کاتی ئاسایی (Premature Contact) ئەمەش هۆکارە بۆ سەرنەکەوتوویی ددانە چێنراوەکە ئەوەی شایەنی باسە ئەم ددان جوتبوونە نائاساییە دەبێتە هۆی ملهڕانی ئێسکی شەویلگە بەتایبەتی لە ژێر ڕەگی ددانەکە و نزیک پوکی ددانەکە بە گرانی چارەسەر دەکرێت .

ب – لەم بەشی ددان دروستکردنەکەدا دووەم خاڵی گرنگ ئەوەیە کە گەڕانەوەی جوانی و شێوەی ئاسایی ئەنجام بدرێت بە تایبەتی لە بەشی پێشەوەی دەمدا . جا بۆیە شوێنی کانزا چێنراوەکە و گۆشەی ئەوەری ئەو چێنراوە بە پێی ئێسکی پێشە شەویلگەی ژووروو (Premaxilla) دەبێت بە شێوەیەك بێت ددانە دروستکراوەکە زۆر دەرنەپەڕێت و لێو بەرز نەکاتەوە ، واتە دەبێت بەر لە بەشی نەشتەرگەرییەکە بە باشی هەڵسەنگێنرابێت تاکو لە بەشی دروستکردنی ددانەکە بە پێ کێشە بتوانرێت ددانێکی جوان و لەباری پێوە جێگیر بکرێت.

4 – بازنەی کۆتایی ئاماژە بە نەخۆشەکە دەکات کە ئەم خاڵە گرنگانە دەگرێتەوە :

ا – خاڵی پەیوەندیدار بە پاك و خاوێنی دەمەوە

ب – هاتندان و بەدواداچوونی باری نەخۆشەکە کە پێویستە پەیڕەوی بکرێت لە لایەن نەخۆشەکەوە و پزیشکەکەیەوە وەك:

1 – فلچەکردن، دەنووی پزیشکی بەکاهێنان ، بەکارهێنانی تێڕەوبەری دەم Brushing Mouth Wash Flossing

2– سەردانی ئاوبەناو بۆ پشکنین و تیشك گرتن Periodic recall & X-ray

3 – کلس لێکردنەوەی بەشە چێنراوەکەی لە پووکەکەوە دیارە ، ئەوەی گرنگە ئەم کلس لێکردنەوەیە پێویستە بە ئامرازی کانزایی نەبێت تاکو کانزاکە نەڕووشێنێت بەڵکو بە ئامرازی پلاستیکی تایبەت بێت ئەگەر نا – کانزا چێنراوەکە تێك دەچێت .

5 – چوار گۆشەکە – ئاماژە بە بەشی سەرەکی دەکات ئەویش بریتییە لە ئەو کەرەسەیەی بەکار دەهێنرێت و شێوەی ئەو ڕووەی کانزا چێنراوەکە هەیەتی ، چەندین کەرەسەی جیاجیا بەکارهێنراوە بۆ ئەم مەبەستە وەکو :

زێڕ (ئاڵتون gold) :

هەرچەندە زێڕ کانزایەکی بێگەردە بەڵام یەکگرتنی تەواو ئەنجام نادرێت لەگەڵ ئێسکی شەویلگەدا واتە بۆشاییەك دەمێنێتەوە لە نێوان شانەکان و کانزاکەدا کەواتە دەرئەنجامەکەی یەکگرتنەکە جۆری ڕیشاڵە جێگیربوونە (Fibro integration) نەك ئێسکە جێگیر بوون (osseo integraation) ئەمەش دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی ددانە چێنراوەکە .

ماددەی ئەکریلی (Acrylic resin) :

بەهەمان شێوە ماددەیەکی لەبار نیە بۆ ئێسکە جێگیربوون بەڵکو دەرئەنجام بۆشاییەك دروست دەبێت لە نێوان ئێسك دروستبوون و کانزاکەدا واتە جۆری ڕیشاڵە جێگیربوون ئەنجام دەدرێت و دەبێتە هۆی سەرنەکەوتوویی ددانە چێنراوەکە.

ماددەی سێرامیکی (چینی) (Ceramic):

دووجۆرە سێرامیك بەکار هێنراوە .

ا–سێرامیکی ناچالاك (زیندە ناچالاك (bioinert

ب– سێرامیکی چالاك (زیندە چالاك (bioactive

جۆری یەکەم کە بەکاردەهێنرێت بۆ کاری پرد دروستکردن و جۆری دووەم لە ددان چاندندا بەکار دەهێنرێت، ئەم جۆرەی دووەم کاتێك دەچێتە پاڵ ئێسکی شەویلگەوە جۆرێك لە کارلێك ڕوودەدات ، کارلێکی چەسپاندنی کیمیایی (Chemical bonding) لەجۆری ئێسکەجێگیربوو (Osseointegratio) ، ئەوەی شایەنی باسە ئەمە بەهێزترین ئێسکە جێگیربوونە بەڵام لەبەر ئەوەی یەکگرتنەکە جۆری کیمیاییە ، دەبێتە هۆی توانەوەو گرژ بوون و بچوکبوونەوەی چێنراوە جێگیر بووەکان ئەم بچوکبوونەوە وا لە چێنراوەکە دەکات زۆر لەبار نەبێت لە فەرمانەکەیدا جگە لەوەش چەسپاندنەکەی زۆر بەهێزە وا لە کانزا جێگیرەکە دەکات دەرهێنانەوەی لە شەویلگە (کاتی پێویست) ببێتە هۆی شکاندنی کانزاکە یان شکاندنی ئێسکەکە.

کەرەسەی کانزایی: (Metalic material) :

دووجۆر لەم کانزایە بە بڵاوی بەکاردەهێنرێت :

ا– تیتانیۆمی بێگەرد (Pure titanium) کە ڕێژەکە پێکهاتووە لە (Ti %99.75: تیتانیۆم) ڕێژەکەی دیکەی پێکهاتووە لە (کاربۆن و ئاسن...C، Fe...) .

ب– تیتانیۆمی تێکەڵ (Titanium alloy) کە پێکهاتووە لە تێکەڵەی (تیتانیۆم ، ڤانادیۆم و ئەلۆمنیۆم ، Ti،V،AL) .

ئەوەی شایەنی باسە تیتانیۆمی بێگەرد - لە هەموو جۆرەکانی دی باش ترە بۆ بەئێسکدا لکان و بەرگری لە تێک چوون وەکێشی زۆر سووکە ، هەروەها ئەو تویژاڵە ئۆکسانەی کە لەسەری دروست دەبێت رێگە خۆشکەرە بۆ ئێسك دروستبوون .

- رووی کانزا جێگیرەکەش زۆر گرنگە کە لە شێوەی برغودابێت واتە (زبر بێت و چاڵ و چۆڵی تیابێت) ئەمە رووبەری کانزا جێگیرەکە زۆر دەکات کە بە ئێسکەکەوە دەلکێت .
- ئەو بەشەی سەرەوەی کانزا جێگیرەکە (کە لەناو ئێسکی شەویلگەدا نییە) و پووکی پێوە لکاوە ، پێویستە بە پێچەوانەی ئەو بەشە بێت کە لەناو ئێسکەکەدا جێگیر بووە واتە دەبێت رێك و لووس و بریسکەداربێت تاکو بەباشی پووکی پیا بلکێت و بە پاکی بمێنێتەوە واتە هیچ پیسی پێوە نەلکێت وەك : پاشەڕۆی خۆراك و کلس و میکرۆب کە هۆکاری سەرەکین بۆ هەوکردن و لە دەستدانی پرۆسەکە .

هەر بۆیە پێویستە بەبەردەوامی نەخۆشەکە پاکو خاوێنی ئەو بەشەی چێنراوەکە بپارێزێت کە لەناو دەمدایە بە تێوەردەرو خاوێن کردنەوەی ئەو بەشە بە فڵچەی بچووکی نەرمی تایبەت کە بۆ ئەو مەبەستە دروستکراوە.

تیمی ددانڕواندنەوە Implant team:

بە گشتی زۆربەی لقەکانی پزیشکی ددان ڕۆڵیان هەیە لە پرۆسەی ئەنجامدان و سەرکەوتنی ددانڕواندنەوە ئەویش بە هاوکاریی هەمەلایەنە بۆ دەستنیشانکردن و هەڵبژاردنی نەخۆش و حاڵەتی لەباری گشتی و جێگەیی واتە لە باری ئێسك و ددانەکانی دراوسێ و بەرامبەر و چەندین فاکتەری دی .

واتە جگە لە پسپۆڕی نەشتەرگەری کە جێگیرە کانزاکە (Fixture) لە شەویلگەدا لە نەشتەرگەری دادەنێت پسپۆڕی ددان دروستکردن و کاری تاقیگەیی و ڕۆڵی لایەنی تیشکی و لەباری پووك و دەوروبەری ددانەکان و پسپۆڕی ددان راستکردنەوە ... هەموو ڕۆڵیان هەیە بۆ سەرکەوتوویی پرۆسەکە بەگشتی ئەو تیمە سەرەکییە زۆر گرنگە باسی بکەین بەم ئەخشەیە ڕوونی دەکەینەوە کە بەگشتی بریتییە لە پسپۆڕی

نەشتەرگەری و پسپۆڕی دروستکردنی ددان و کارمەندی تاقیگەی دروستکردنی ددان و پسپۆڕی تیشکە

ئەوەی شایەنی باسە پزیشکی نەشتەرگەرییەکە لەگەڵ پسپۆڕی دروستکردنی ددانەکە هەردوو پێکەوە بەرپرسی بەردەوامیان لە ئەستۆیە سەبارەت بە سەرکەوتن و یان هەر شکستییەك هەبێت لە چارەسەرکردنی ددان چاندندا.

ئەوەی شایەنی باسە پسپۆڕی ددانەکە بەرپرسیاری لە ئەستۆیە بۆ شێوازی چێنراوەکە ، و فرمانەکەی بۆ ماوەیەکی دووردور درێژ بە مەرجێك نەخۆشەکە پاکو خاوێنی و بەدواداچوونی هەر کێشەیەکی چاوەڕوانکراو (هەرچەندە کێشەی گەورەش نەبێت) بگرێتە ئەستۆو پشت گوێی نەخات

سەرچاوەکان

1- Dental Implants
(A quide for the general Practitioner)
By Michael Norton 1995
2- Implants in Dentistry
By: Michael. Block 1997
John N. Kent.
Luis R. Guerra
3-Denlal Implant Surgery
By Block 2001

کیمیای ژەهری دەستکرد

بەشی دووەم

پرۆفیسۆر دکتۆر عەزیز ئەحمەد ئەمین

پێکهاتنی ژەهری کیمیای کاریگەرە و نەخۆشیەکانی بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری ژەهری کیمیای و نیشانەی دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی مێژووییەکی کۆنی هەیە و دەرمانی خۆماڵی بۆ دۆزراوەتەوە و چارەسەر دەکرێت . بەلام زانیاریە تازەکان کەوتونەتە دوای دۆزینەوەی پێکهاتەی ئەو مادە ژەهرانە ، چونکە لێکۆڵینەوە دەریخستووە کە پەیوەندیەکی راستەوخۆ هەیە لە نێوان پێکهاتەی ژەهر و کرداری فسیۆلۆژی و ئەو نەخۆشیانەی لێ دەوەشێتەوە ، یان لەو کاتەی کە بۆ قەلاچۆکردنی مێش و مەگەز و چارەسەرکردنی ئەو دەروازانەی تووشی رووەك دەبن .

ئەو ئاوێتە کیمیایانەی لەم بوارەدا بەکاردەهێنرێن بریتین لە کۆمەڵێکی فراوانی ئاوێتەی ئۆرگانیك و بەشێك لەو ئاوێتە کیمیایانەی بە ژەهریش ئاوی خواردنەوە بەکاردەهێنرێن وەك خوێەکانی توخمی بیرلیوم ئارسین و (زەرنیخ) و فسفۆر و نایترۆجین . هەر لەم بوارەدا کۆمەڵێکی دیکەی تازە لەم ژەهرانە هاتۆتە کایەوە وەك ئاوێتەی ئۆرگانیکە کانزایەکان (organometalic) ، بۆ نمونە چوارە ئەسیلی قورقشم pb (C_2H_5) و خۆی ئۆرگانیکەکانی جیوە.

بەگشتی ئاوێتەکانی ژەهری کیمیای لە پێکهاتنی کۆمەڵێك توخم پەیدا بوە ، بە تایبەتی کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین لەگەڵ برێکی کەمی لە توخمەکانی دیکەی وەك فلۆر ، کلۆر ، برۆم ، یۆد، گۆگرد ، فۆسفۆرو زەرنیخ.....هتد.

ئاوێتە هالۆجینیەکان :

کاریگەری ئاوێتە کیمیاییە ژەهرییەکانی کۆمەڵەی هالۆجینەکان بە تایبەتی ئاوێتەکانی کلۆر و فلۆر لەسەر چالاکی زیندەوەر ونیشانەی نەخۆشیەکانی گەلێك جیاوازە ئەم جیاوازییەش لە پلەی یەکەمدا دەگەرێتەوە بۆ شوێنی ئەتۆمی هالۆجینەکە لە نێوان گەردی ژەهرەکەدا و چونیەتی دابەشکردنی بارگەی ئەلکتریکی لە نێوان قەوارەی ئەتۆمی هالۆجین و کۆمەڵێك فاکتوری تا کیمیایی دەرەوەش .

کاریگەری ئاوێتەکانی هالۆجین بەتایبەتی لەسەر دەزگای بینینەو دەبنە هۆی ئاوکردنی چاوو فرمێسك رژاندن ، بۆنمونە ئەسیتاق برۆم یان یۆد بەلام ئەسیتاق فلۆر کارناکاتە سەر چاوو نابێتەهۆی ئاوکردنی چاو . هەمان جیاوازی لە نێوان کلۆر و برۆم دا هەیە ، هەروەها لە نێوان ئاوێتەکانی برۆمو بەنزین و یۆد بەنزین ، لەم بوارەدا کۆمەڵێك ئاوێتەی تازە پەیدا بووە کە لە بواری سەربازیدا بەکاردەهێنرێت وەك ئەستراتی هالۆجینی ترشی فۆسفۆریك یان ترشی فۆسفۆنیك.

لەم کردارانەدا ژمارەی ئەتۆمی هالۆجینی نێوان گەردە ئۆرگانیکەکان رۆڵی تایبەتی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤیان هەیە ، بۆنمونە زۆربوونی ژمارەی ئەتۆمی هالۆجین لە نێوان ئیستەری ترشی فۆرمیکی کلۆری دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فرمێسك ، بەلام بوونی ئەم ئاوێتەیە دەبێتە هۆی چالاکی دیاردەی خنکاندن.

لێرەدا بەگشتی دەتوانین بڵێین کە زۆر بوونی ژمارەی ئەتۆمی هالۆجین لەنێوان ئاوێتە ئۆرگانیکەکاندا دەبێتە هۆی لاوازی چالاکی ژەهرە کیمیارییەکان یان نەمانی ئەو چالاکی یە بەتەواوی ، وەك گرتنی کەشوێنی ئەتۆمی هالۆجین لە پەیکەری گەردێکی ئۆرگانیکدا رۆڵی بالای تایبەت ئەنوێنێت لە گۆڕینی رەوشتی فیزیایی و کیمیایی و زیندەوەری ئەو ئاوێتەیەدا ، بۆنمونە بوونی ئەتۆمی هالۆجین لەگەڵ زنجیرەیەکی لایەنی ئەلیفاتی ئاوێتەیەکی ئەرۆماتیکی دەبێتە

لاوازی کاریگەری فرمێسك رژان وەك ئاوێتەكانی ئەلكیل بەنزول ، بەلآم ئەگەر ئەو ئەتۆمی هالۆجینە بچێتە سەر بازنەكەی بەنزین ، لەم جۆرە ئاوێتانەدا كاریگەری ژەهرەكە بەرز دەبێتەوە . هەروەها دەتوانرێت هەمان دیاردە لە ئاوێتە ئەلیفاتیكە زنجیرە راست و لقدارەكاندا دەستنیشان بكرێت . لەم بوارەدا زانا (سارتوری) لە لێكۆڵینەوەی تایبەتیدا گەیشتە دەستنیشانكردنی پەیوەندییەك لە نێوان (ئیستەری ترشی ئۆرگانیكە فلۆرییەكان) و كارە فیسیۆلۆجییەكانی زیندەوەر . بۆنموونە دۆزیەوە لە شێوگی پێكهاتنی ئاوێتەی($F(CH_2)n\ COOC_2\ H_5$) ئەگەر (n) بریتیبوو لە كۆمەڵە ژمارەیەكی تاك ، ئەوا كاریگەری ژەهرین پەیدا دەبێت ، واتە ئاوێتەكە بە ژەهر دادەنرێت ، ئەگەر (n) بریتی بوو لە كۆمەڵە ژمارەیەكی جووت ، ئەوا ئەو ئاوێتەیە بە ئاوێتەیەكی ژەهرین دانانرێت .

2-1-2-ئاوێتە ئۆرگانیكە گۆگردییەكان :

بە شێوەیەكی گشتی كاریگەری بوونی توخمی گۆگرد لە ئاوێتە ئۆرگانیكەكاندا بە پێچەوانەی ئاوێتە ئۆرگانیكەكانی هالۆجینەوە زیانیان نییە ، بەڵكو كەمترە ، لەبەر ئەم هۆیە هەندێك ئاوێتەی گۆگرد لە بواری پزیشكیدا (تەندروستی) بۆ پاراستن لە تیشكە زەرەرمەندەكان بەكاردەهێنرێت ، یان حەبی نوستنی لێ دروست دەكرێت وەك (سولفونامید Sulphonamide) و مێر كەپتانەكان (RSH) بەلآم ئاوێتەی (dichlorethylsufide-2،2) بە ژەهر دادەنرێت وەكاردەكاتە سەر پێست . ئەمڕۆ ژمارەیەك لە ژەهرە گۆگردییەكان هەیە ، وەك ئەو ئاوێتانەی گرووپی سایو (Thio) و سایول(Thiol) و ئاوێتەكانی سیستۆكس (Systox) .

2-1-3-ئاوێتەكانی نایترۆجین :

بریتیە لەو كۆمەڵە جیاوازانەی گرووپی نایترۆجینی تێدایە ، بۆ خوێندنی ئەم جۆرە ئاوێتانە پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە رەچاوبكرێت :

1- پەیكەری پێكهاتنی ئەو ئاوێتەیەو شوێنی توخمی نایترۆجین تێیدا .

2- جیاوازی نێوان نایترۆجین لەناو گرووپە جیاوازەكانی نایترۆجین ، بۆ نموونە گرووپی ئەمین ($-NH_2$) و گرووپی نایترو ($-NO_2$) و نایترۆز (-NO) و ئۆكسایین (-NOH) oxime و گرووپی سیانید (-CN).

گرووپەكانی نایترۆ NO2 - :

ئەو ژەهرە كیمیاییانەی ئەم گرووپەی تێدایە كەمن ، لە وانەیە كلۆرۆپكرین Chlorpekrine و برۆم پكرین Brompekrine ، بوونی گرووپی نایترۆ لەم جۆری ئاوێتانەدا دەبنە هۆی وورووژاندنی چاو ئاڵۆزی و سووربوونەوەی و فرمێسك رشتن .

گرووپی ئۆكسایم NOH - :

هەروەها بە ئاوێتەی نیسیل Nessel Compound ناسراوە بەگشتی ئەم ئاوێتە ژەهرانە کاردەکەنە سەر پێست ، ئەگەر ئەم گروپە لەگەڵ پێکهێنانی ژەهرێکی دیکە بەژداری کرد ، ئەم هاوبەشیە دەبێتە هۆی گۆڕینی سروشتی ژەهرە تازەکەو گۆڕینی شوێنی توشبوونیش ، بۆ نمونە ئاوێتەی فۆسجین گروپی کاربۆنیل ($=C=O$) و کلۆری تێدایە . بە گۆڕینی گروپی _ کاربۆنیل _ بە گروپی _ئۆکسایم _ئاوێتە تازە پێکهاتوەکە پێی دەوترێت ئۆکسیمی فۆسجین phosgene oxime ($CL_2 = NOH$)، ئەم ژەهرەش کاردەکاتە سەر دەزگای بۆری هەناسەو پێست .

هەروەها ئاوێتەی دوانە کلۆری ئەسیتۆن Dichloracetone [$(CL\ CH_2)\ C=O$]ژەهرێکی فرمێسکدەرە و چاو لاواز دەکات و کاردەکاتە سەر پێستیش ، بەڵام ئەگەر گروپی _ئۆکسایم _ کەوتە نێوەندی ، ئەوا ئاوێتەیەکی تازە پێك دێت وەك دوانە کلۆریدی ئەسیتۆ ئوکسایم Dichloracetonoxime ئەمیش ئاوێتەیەکی ژەهریی فرمێسکداری لاوازە .

گروپی ئەمینە ئەلکیلیەکان R2N- , -NH2 :

ئەو ئاوێتە ژەهرانەی گروپی ئەمینی تێدایە ، دەبێت بە کەمی دوو گروپی ئەمینی تێدا بێت ، بۆ ئەوەی کاریگەری ژەهری هەبێت ، بۆ نمونە دوو گرووپی ئەسیلی هالوجینی – Halogenethyl-

گروپی سیانید -CN

گازی سیانیدی هایدرۆجین (HCN) بەژەهرێکی بەهێزی ئەم گروپە دادەنرێت ، کرداری ژەهرینەکەش دەگەرێتەوە بۆ یەك گروپی سیانید ، ئەگەر بوو بە دوو گروپ ، ئەوا کاریگەری ژەهرەکە لاواز دەبێت .

2-1-4- ئاوێتەکانی زەرنیخ :

ئاوێتەکانی زەرنیخ بە ژەهرە بەهێزەکان دادەنرێت ، بەتایبەتی ئەگەر ئەو توخمی زەرنیخە ڤالینی (Valenee) سێ بێت ، ئاوێتەکانی زەرنیخ بۆی هەیە توخمی هالۆجین و گروپی سیانیدی تێدابێت . لەم ئاوێتانەدا خاڵێکی گرنگ هەیە دەبێت رەچاو بکرێت ، واتە لە پێکهێنانی ژەهرێکی زەرنیخ دەبێت ئەتۆمی زەرنیخەکە بە دوو ئەتۆم یان گروپی هاوتاوە ببەسترێت و تاکە بەندەکەی دیکەی زەرنیخەکە بۆی هەیە بە یەك ئەتۆم یان گروپی ترەوە ، بەسترابێت بۆ نمونە 2,2‾,2-dichlvinylarsin o rvinyarsins .

2-1-5- ئاوێتە فسفۆریەکان :

بەگشتی ئاوێتەکانی ئیستەری ترشی فۆسفۆریك دەگرێتەوە . لێرەدا توخمی فۆسفۆر ناوکی ئاوێتەکە دەگرێت . لە ساڵی 1937 زانا (شرادر Schrader) توانی روخسارێك یان پەیکەرێکی پێکهاتنی ئاوێتانە سفۆر خاوەنی پێنج بەندەو بەم جۆرەی خوارەوە بەستراوە بە توخم و گروپی دیکەوە :

1-دووبەندی بەستراوە بە ئەتۆمێکی دووبەندی وەك ئۆکسجین یان گۆگرد .

2- دووبەندی بەستراوە بە دوو گروپی ئەلکیل (Alkyl) یان ئەلکوکیل (Alkoxyl) هاوتا یان جیاواز یان رەگێکی یەکی یان دووانی ئەلکیل وەك { $((CH_3)_2 - N-$ } .

3- پێنجەم بەندی فسفۆرەکە دەبەسترێت بە گروپێکی (Rcocl – Acyl) وە (سەیری روخسارەکە بکە).

ژەهرە فرمێسکدەرەکان

لەم بەشەدا باسی ئەو جۆری ژەهرانە دەکەین کە بەگشتی دەبنە هۆی سووربوونەوەو ئاڵۆزی چاوو فرمێسك ڕشتن .بەکارهێنانی ئەم جۆری ژەهرانە مێژوویەکی کۆنی هەیە ، بۆ نمونە کاریگەری دوکەڵی تەختەی سوتاو و پوش و تەڵاش ، ئەم کردارە بەزۆری و بە شێوەیەکی سەرەتایی بۆ خۆپاراستن بەکارهێنراوە ، بەتایبەتی ئەو جۆرانەی کە دەبنە هۆی فرمێسك دان و لە زۆر شەردا بەکارهێنراوە ، وەك شەرەکانی ناپلیۆن لە – قرم– و شەری جیهانی یەکەم (1914) وە تاکو ئەمرۆش لە جۆرە ژەهرانە بۆ کاری دڵتەزێن بەکاردەهێنرێن .

ئەم ژەهرانە بەگشتی دەکرێن بەم گروپانەی خوارەوە :

3-1-گروپی ئەلیفاتی هالۆجینەکان : ئەم گروپەش بریتی یە لەم ئاوێتانە .

3-1-1-ئیسەری ئەلیفاتی هالۆجین Aliphatic Halogen Ether

ئەم ئاوێتانەش بە گوێرەی گروپی ئەلیفاتییەکەی دوو جۆری هەیە :

أ- ئیسەری ئەلیفاتی هالۆجینی هاوتا ، وەك ئیسەری دووانە کلۆری دوانۆ مەسیل :

$CH_2CL-O-CH_2\,CL$ ، لێرەدا توخمی کلۆر دەکەوێتە سەر هەردوو گرووپی مەسیل (CH_3 –) بە شێوەیەکی هاوتا . کاریگەری ئەم جۆرە بەهێزترە لە کاریگەری بەشی (ب) .

ب- ئیسەری ئەلیفاتی هالۆجینی بێ هاوتا ، واتە دوو ئەتۆمی کلۆرەکە بەستراوە بەیەك گروپی مەسیلەکەوە بۆ نمونە : $CH_3-O-CHCL_2$.

ئەم ئاوێتانە بەکرداری هەڵجەنەی ئیسەر یان هەڵجەتەی پـــارا فۆرماڵدیهایـــد ئامادەدەکرێـــت بـــەگوێرەی ئـــەم کارلێکانە

$$1\text{-}CH_3\text{-}O\text{-}CH_3 + CL_2 \longrightarrow CH_2CL\text{-}O\text{-}CH_2CL$$

$$2\text{-}\ 2(HCHO)_B + HCL \longrightarrow 3CH_2\text{-}O\text{-}CH_2CL + 3H_2O$$

P- Formaldehyde dichlordimethyl ether

$$3\text{-}\ 2CLCH_2.OH + 2HCL \longrightarrow CLCH_2\text{-}O\text{-}CH_2CL$$

chlormethanol

ئیسەری هالۆجینی هاوتای بریتیە لە شلەیەکی بێ ڕەنگ ، لە ژێر باری ئەتموسفێریکی ئاساییدا لە پلەی گەرمی 105س دەکوڵێت سەنگی چەشنی لەپلەی 20 س دەکاتە 0,135 ، توانـــای زوو هەڵـــچوون (volatile) ی لە پلـــەی 20 س زۆر بەرزەو دەگاتە 180 هـەزار میلیگـرام / مەتر سێ جا . ئەم جۆری ئاوێتانە لە زۆری توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا وەتوێتەوەو لە ئاودا شی دەبێتەوە ، دەتوانرێت سود لەم دیاردەیە بکرێت بۆ نەمانی کاریگەری ئەم ژەهرانە . بەرهەمی شیکردنەوەش بـە ئـامرازی (ئـایودومیتر Iodometer) دەپێورێـت . لـەم کردارەدا ئاوێتەی ئیسەرەکە بۆ فۆرماڵدیهاید شی دەبێتەوە و بڕی ئەو یۆدەی لەم کارلێکەدا بەکاردەهێنرێت دەستنیشان دەکرێت ، بە گوێرەی ئەم کارلێکانە .

$$1\text{-}\ CLCH_2\text{-}O\text{-}CH_2CL + H_2O \longrightarrow 2HCL + 2HCHO$$

شیکردنەوەی ئاوی

$$2\text{-}\ HCHO + I_2 + 3NAOH \longrightarrow HCOONa + 2NAI + 2H_2O$$

3-1-2- هالوجینی کیتۆنە ئەلیفاتیەکان :

لـەم بوارەدا ئاوێتـەی بـرۆم ئەسـیتۆن Brom acetone بە بەهێزترین کیتۆنە ئەلیفاتیەکان دادەنرێت و دەکەوێتە نێوان کۆمەڵەی ئاوێتە فرمێسکدەرەکان . ئەم ئاوێتانـە بە کرداری هەلجەنەیەکی ئاسان ئاما دە دەکرێت و بە ئاسانی بە کرداری دڵۆپاندن لە پلەی گەرمی 320پلەی سەدی و پاڵەپەستۆیەکی نـزم دەسـتگیر دەبێت . برۆم ئەسیتۆن ئاوێتەیەکی شلی بێ ڕەنگی بۆن تیژە و لەژێر پلەی پاڵەپەستۆیەکی ئاساییدا لـە پلەی گەرمی 136 پلەی سەدی دەکوڵێت و بەشێکی کەمی لێ شـی دەبێتـەوە ، سـەنگی چەشـنی (specific gravity) دەکاتە 1,631 لەهـەموو توێنـەرە ئۆرگانیەکاندا دەتوێتەوە . بەگەرم کردن و تیشی تیشك بە ئاسانی شی دەبێتەوە ، بەڵام بە بوونی هەندێك ئاوێتەی جێگیرکەر دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی درێـژ هـەڵبگیرێت و لـە شیکردنەوە بپارێزرێـت ، بـۆ نمونـە ئۆکـسیدی مەگنـسیۆم بـەکار دەهێنرێـت ؛ توانـــای زوو هـەڵمبونی (volotile) لـە 20 م دەکاتـە 75 هـەزار ملیگـرام /م^3.

بەڵام ئەسیتۆنی کلۆر Chloracetone بریتیە لە ئاوێتەیەکی شلی بـێ ڕەنـگ و لـە ژێـر پاڵـە پەسـتۆیەکی ئاسـایی (یـەك ئەتمۆسفێر) لـە پلـەی گـەرمی 119 پلـەی سـەدی دەکوڵێـت سـەنگی چەشـنی ئەگاتـە 1.162 و بـە ئاسـانی لـە زۆربـەی توێنـــەرەوە ئۆرگانیکەکانـــدا دەتوێتـــەوە ، توانـــای زوو هەڵمبوونی لە پلەی گەرمی 16پلەی سەدی دەکاتـە 61 هـەزار ملیگـرام/م^3 دەتوانرێـت بـەبڕی جێگیرکـەرەوە بـۆ ماوەیـەکی درێژ هەڵبگیرێت .

بەڵام (برۆم مەسیل ئەسیل کیتۆن Brommethylethyl ketone ، ($CH_2Br\text{-}CO\text{-}C_2H_5$) بریتیە لە ئاوێتەیەکی بێ ڕەنگی زەردباوو لـە ژێـر پلـەی تەمۆسفێری ئاساییدا لـە پلـەی گـەرمی 145پلـەی سـەدی دەکوڵێـت لەگـەڵ کـەمێك شیبونەوەی .

ناسینەوەی ئاوێتەکانی هالۆجین کیتۆن چەند ڕێگایەکی هەیە ، لەوانە :

أ- شیکردنەوەی ئاوێتـەی هالۆجینەکە لـە نێوان گیراوەیـەکی کهـول تلفتـدا ، لەگـەڵ نیـشتنی هالۆجینەکـە بـەهۆی (بـە یارمەتی) نیتراتـی زیـوو لەسـەر شـێوەی هـالۆجینی زیـوی نیشتوو .

ب- دیاریکردنی ژمارەی ئۆکسایم Oxime Number لـە ڕێگـای بـەکارهێنانی هایدرۆکسیلی ئـەمین بـۆ نـەمانی یـان لابردنـی کاریگـەری ئـەم جـۆری ئاوێتانـەو پاکژکردنـەوەی شـــوێنەکانیان (Detoxitate Decontaminate) دەتوانرێـت ئامۆژگارییـەکانی (سـارتۆری) بـەکار بهێنرێـت ، ئەویش بە ئامادەکردنی گیراوەیـەك لـە 240 گـم گـۆگرد ، 140ملیلتر لـە گیراوەیـەکی سابوون داو لە 10 لیتر ئاودا . هەروەها گیراوەی گۆگردیدی سـۆدیۆم یـان پۆتاسـیۆم لـەم بـوارەدا بـۆ پاکژکردنـەوەی شـوێنەواری ژەهـرە کیتۆنییـەکان و ئیـستەرە هالۆجینیـەکان بەکاردەهێنرێت .

3-1-3- ئیستەرەکانی ترشی ئەلیفاتیە هالۆجینەکان (جگە لە فلۆر):

بریتیە لە ئیستەرەکانی ئەو ئاوێتانەی کە لە شەڕدا وەك ژەهر رۆڵی بالآیان هەبووە بۆ نمونە ئیستەری ترشی فۆرمیك و ئیستەری ئەسیتاتی هالۆجین (Halogenacetate ethyl ester)

ا- لە ئیستەرە زاراوەکانی ئەم کۆمەڵە ئاوێتەی (ئیستەری ئەسیلی ئەسیتاتی برۆم) (Bromacetate ethylester) بەم رێگایانەی خوارەوە ئامادەکراوە :

ا- رێگەی سیلنسکی (Selinski) : بە تێکەڵ کردنی سرکەو فسفۆری سور وبرۆم و بە گوێرەی ئەم هەنگاوانە :

ا- هەنگاوی یەکەم : ئامادەکردنی پێنجەم برۆمیدی فسفۆر (PBr_5)

2 هەنگاوی دووەم : لە کارلێکی نێوان پێنجەم برۆمیدی فسفۆر لەگەڵ سرکە ئاوێتەی برۆمیدی ئەسیتیل پەیدادەبێت

3- برۆمیدی ئەسیتل برۆم (Bromacetyl) لە نێوەند برۆمدا دەچێتە سەر باری برۆمید ئەسیتل برۆم (Bromacetyl bromide) کە لە هەنگاوی چوارەمدا و بە هۆی کهولی ئەسیلیەوە ئیستەرەکەمان بۆ دروست دەبێت . بە گوێرەی ئەم هاوکێشانەوە :

$$1\text{-}\ 2P + 5Br_2 \longrightarrow 2PBr_5$$

$$2\text{-}\ CH_3COOH + PBr_5 \longrightarrow \underset{\text{Bromacety}}{CH_3COBr} \xrightarrow{Br_2} BrCH_2CO.Br$$

$$3\text{-}\ BrCH_2CO.Br + C_2H_5OH \longrightarrow BrCH_2COO\ C_2H_5$$

ب- لە ئیستەری یەکە کلۆری ترشی سرکە (Acetic acid)

ج- لە ئیستەری یەکە کلۆری ترشی سرکە لەگەڵ یۆدیدی پۆتاسیۆم .

ئەم ئیستەرە بریتیە لە شلێکی بێ رەنگ لەژێر باری دەتموسفێریکی ئاساییدا لە پلەی گەرمای 168پلەی سەدی دەکولێت سەنگی چەشنی - 1,53 (لە پلەی 4پلەی سەدی) ، پلەی زوەەڵمبونی لە (20 پلەی سەدی) - 21 هەزار ملیگرام /م^3 . لەگیراوەیەکی تفتدا شی دەبێتەوە بۆ ئەسیتاتی سۆدیۆمی تفتی و کهول و برۆمیدی سۆدیۆم ، بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە .

$$BrCH_2.COO.\ C_2H_5 + NaOH \longrightarrow HO.\ CH_2.COONa + C_2H_5OH + NaBr$$

ئەم کارلێکەش دوو سودی تایبەتی هەیە :

ا- بۆ دۆزینەوەی سەنگی ئاوێتەکە .

2- بۆ پاکژکردنەوەی کاریگەری ئەم جۆری ژەهرە .

3-1-4- مێرکەپتانە ئەلیفاتیەکان Aliphatic Mercaptanes :

بریتیە لەو جۆری ژەهرانەی کە کارلێکی جۆری ئەلیفاتیکەکان لەگەڵ ترشی گۆگردیك پەیدا دەبن وەك پیرکلور مێرکپتانی مەسیلی (Premethyl – mercaptane) کە بریتیە لە ئاوێتەیەکی مێجکار بۆن ناخۆش ، وەك ژەهرێك دەبێتە هۆی فرمێسکدانی چاو ، زانا (راتیکا – Rathike) لە سالی 1873 بۆ یەکەم جار ئامادەی کردوە ، بە کارلێککردنی نێوان کلور و گوگردیدی کاربۆن :

$$2SC_2 + CL_2 \longrightarrow 2CL.S.CCL_3 + S_2\ CL_2$$

ئەم ژەهرە بریتیە لە شلێکی چەوری رەنگ زەرد . لەژێر رادەی ئەتموسفێرێکی ئاسایدا لە پلەی گەرمی 148 پلەی سەدی دەکولێت ، سەنگی چەشنی - 1,722 زوو هەڵمبونی - 18 هەزار ملیگرام / م^3 (لە پلەی سفری سەدیدا) .

فاکتەرەکانی کرداری ئەکسەدە ئەم مادەیە دەگۆرێتە سەر باری (سیانە کلوری مەسیل – سولفو کلورید (Tri chlormethylsulfide) ، ئەمەش مادەیەکی پاکژکەرەو بە ژەهر دانانرێت . واتە بەم کردارە دەتوانرێت کاریگەری ژەهریی ئەم مادەیە نەهێڵرێت .

هەروەها ئەم مێرکپتانە بە فاکتەرێکی راماڵین وەك کلوریدی توتیا دەچێتە سەر باری (سایو فوسجین Thiophosgen) و بە گەرمکردن شی دەبێتەوە بۆ دوانە کلۆریدی گۆگرد و چوارە کلۆریدی کاربۆن .

$$CL.\ CCL_3 \text{ --------- } SCL_2 + CCL_4$$

پیرکلور مێرکپتانی کلوری لە پیشەسازیدا بەکارهێنانی فراوانی هەیە ، بۆ نمونە قەلاچوکردنی مێش و مەگەز (Imsecticides) و جۆری قارچکی ژەهرین (Fungicides) ، هەروەها بۆ دروستکردنی تەقەمەنی و جۆری بۆیە بە ئەکسدەبونی (پیر کلور مەسیل پیرکپتان) مادەیەکی ژەهریی تازە پێکدێت واتە (سیانە کلوری مەسیلی سولفەنیلی کلورید- $CL_3\ CSOCL$-

-Trichlormethylsulfonchloride- کـە کاریگەریـەکی فرمێسکدانی هەیە ، ئەم ژەهرە تازەیە بریتیە لە کریستاڵێکی سپی لە پلەی 142 پلەی سەدی شل دەبێتەوەو لە پلەی گەرمی 170 پلەی سەدی (لە ژێر یەك تەموسفیر دەکوڵێت ، لە زۆریەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە ، بەڵام لە ئاودا ناتوێتەوە . پلەی جێگیری لە ئاودا بەرزە ، واتە پلەی شیبونەوەی لە ئاودا نزمە ، ئەم ئاوێتەیە لە بواری پیشەسازیدا زۆر بەکاردەهێنرێت بەتایبەتی لە پیشەسازی بۆیە و جۆری دەرمان و پیشەسازی لاستیك .

3-1-5- سیانیدە هالوجینەکان Hologencyanicles

بە گشتی سیانیدە هالوجینەکان بۆ فرمێسك رشتنی چەو بە ژەهرێکی لاواز دادەنرێت ، بە تایبەتی سیانیدی هایدرۆجین (HCN) ، هەرچەندە ئەم ژەهرە لە جۆرە بەهێزەکانە کە کاریگەری تەواوی هەیە لەسەر دەزگای هەست (ئەم باسە لە بەشەکانی ئایندەدا دووبارە دەکەینەوە) نمونەی ئەم جۆری ژەهرانە ،وەك :

سیانیدی فلور F CN

لە کارلێکی نێوان فسفۆری زیو و سیانیدی یۆد ئامادە دەکرێت وەك لەم هاوکێشەدا :

AgF +CNI ------- AGI +FCN

ئەم ژەهرە بریتیە لە گازێکی بێ رەنگ بە ساردکردنەوەی تاکو پلەی -72 پلەی سەدی دەچێتە سەر باری رەقی کریستاڵ سپی و بێ ئەوەی بە باری شلیدا بڕوات ، واتە مادەیەکی هەڵچووە Sublimate .

سیانیدی کلور CLCN

لە ئەنجامی کارلێککردنی نێوان سیانیدی پۆتاسیۆم و کلور ئامادە دەکرێت وەك لەم هاوکێشەدا :

KCN + CL_2 -------- CLCN +KCL

هەروەها زانا (بانگ Bang) توانی لە کارلێکردنی ترشی گۆگردیك و گیراوەیەکی تفتی روئی یەکە کلوریدی ئەمین monochloroamine ئامادەی بکات .

ئەم ژەهرە بریتیە لە شلەیەکی بێ رەنگ ، لە پلەی گەرمی 12,5 پلەی سەدی دەکوڵێت وە لە پلەی گەرمی (-6,5 پلەی سەدی) ئەچێتە سەر باری رەقی کریستاڵی ، سەنگی چونی دەکاتە 1,2 ، تواناای هەڵچونی بۆ گاز زۆر بەرزە . بوونی 400ملیگرام / م^3 لەم گازە لە هەوادا بەسە بۆ کوشتنی مرۆڤێك لە ماوەی (10) دەقیقەدا .

بە ئاسانی لە ئاو و توێنەرەوە ئۆرگانیەکاندا دەتوێتەوەو لە نێوان گیراوەیەکی تفتدا شی دەبێتەوە ، وەك لەم هاوکێشانەدا :

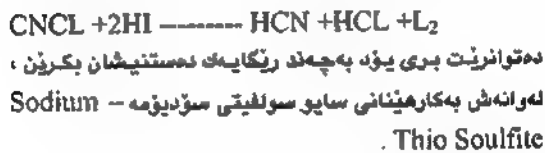
CL.CN + H_2O ------- HCNO +HCL

CL.CN + 2NaOH ------------ NaCNO +NaCL + H_2O

بەلا/ بە بونی تفتێکی بەهێز ژەهری سیانیدی کلور شی دەبێتەوە و کاریگەرە ژەهرینیەکەی نامێنێت و شوێنەکەی پاك دەبێتەوە ، ئەم کردارە بۆ زۆر سیانید دەگونجێت . ئەم کارلێکە هەروەها بۆ دۆزینەوە و دەستنیشانکردنی بڕی سیانید بەکاردەهێنرێت ، لێرەدا گیراوەی فینولتالین وەك رابەر بەکاردەهێنرێت . بە یارمەتی ئاو یان کلور یان ترشی کلوریك ئاوێتەی سیانیدی کلور دەکەوێتە ژێرباری - پەلمەرین - Polymeriz ation - بەڵام بە رادەیەکی کەم مادەیەکی کریستاڵی پەیدادەبێت و ژەهرین نیە .

بەهۆی یۆدیدی هایدرۆجین ئاوێتەی سیانید کلور بۆ سیانیدی هایدرۆجین شی دەبێتەوە و یۆدی لێ جیادەبێتەوە ، بەگوێرەی ئەم کارلێکە :

CNCL +2HI -------- HCN +HCL +L_2

دەتوانرێت بڕی یۆد بەچەند رێگایەك دەستنیشان بکرێن ، لەوانەش بەکارهێنانی سایو سولفیتی سۆدیۆمە - Sodium Thio Soulfite .

بەهەمان رێگاکانی سیانیدی کلور دەتوانرێت سیانیدی برۆم ئامادەبکرێت . ئەم مادەیەش شێوەی رەقی کریستاڵ هەیە ، لە پلەی 52 پلەی سەدی شل دەبێتەوە ، لە پلەی 61,3پلەی سەدی دەکوڵێت ، سەنگی چەشنی - 1,92 ، بڕی توانەوەی لەئاودا کەمە ، بەڵام لەناو توێنەرە ئۆرگانیەکاندا مامناوەند

سیانیدی یۆد CNI

لەکارلێکی نێوان یۆد و سیانیدی زیو یان سۆدیۆم ئامادە دەکرێت ، ئەم مادەیە شێوەی کریستاڵ هەیە و لە پلەی گەرمی 146 پلەی سەدی شل دەبێتەوەو بە ئاسانی لە ئاوی گەرمدا دەتوێتەوە ، هەروەها لە کهول و ئیسەردا . بەژەهرێکی فرمێسکدەری بەتین دادەنرێت .

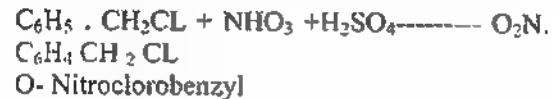
3-2- ئاوێتە ئەرۆماتیەکانی هالوجینی فرمێسکدەر :

ئەم ئاوێتانە بریتین لەم کۆمەڵانە .

3-2-1- ئاوێتە ئەرۆماتیەکانی خاوەن زنجیرەی لایسی ئەلیفاتی هالۆجینی بە گشتی ئاوێتە ئەرۆماتە هالۆجینە بازنیەکان دەزگای چاو تێك ئادات و نابێتە هۆی فرمێسك رشتنی ، بە پێچەوانەوە ئاوێتە ئەرۆماتیەکانی خاوەن زنجیرە

ئەلیفاتی هالۆجینی لایی كاردەكەنە سەر چاو و فرمێسك رشتنی و كزانەوەی .

ئەگەر گروپی (NO_2 -) هاتە سەر ئەم ئاوێتانە ، ئەوا كاریگەری بەرز دەبێتەوە و كرداری ئاوساندنی چاو و سووربوونەوەی دەردەكەوێت .

بۆ یەكەم جار فەرەنسییەكان لە شەری جیهانی یەكەمدا ئاوێتەی (ئورسو نایترو بنزیل كلورید) یان بەكارهێناوە : ئەم ئاوێتەیە لە ئەنجامی كارلێكردنی كلوریدی بنزیل Benzyl Chloride و ترشی نایتریك ئامادە دەكرێت .

$C_6H_5 . CH_2CL + NHO_3 + H_2SO_4$-------- $O_2N. C_6H_4 CH_2 CL$

O- Nitroclorobenzyl

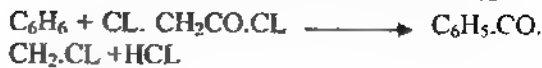
ئاوێتەیەكی رەقی كریستالیە ، لە پلەی گەرمی 49 پلەی سەدی شل دەبێتەوە ، لەئاودا ناتوێتەوە ، بەڵام لە زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیەكاندا دەتوێتەوە .

هەروەها مادەی (برۆمید زایلیل – Xylylbromide) لە شەری یەكەمی جیهاندا وەك ژەهر بەكارهێنراوە ، ناوی مادی (ت – T-Substance) لێنراوە ، یان پێی وتراوە گوڵی (بەیلەسان) –(Eldergas) یان Flledergas بە ئەلمانی .

ئەم مادەیە لە هەرسێ ئایزۆمەری زایلیل ئامادە دەكرێت .

ئەم مادە ژەهرینە بە هێواشی لە ئاودا دەتوێتەوە و كاریگەری ژەهرینی بەهێزی هەیە . جۆری شلەكەی لە پلەی گەرمی 210 – 220 پلەی سەدی دەكوڵێت . بەهۆی پێنجە كلۆریدی ئەنتیمۆن دەتوانرێت دركی پێ بكرێت ، چونكە رەنگێكی سووری قاوەیی پەیدا دەكات .

3-2-2- كیتۆنە ئەرۆماتیە هالۆجینەكان Aromatic Halogen Ketones

ئەم كۆمەڵە ژەهرە ئاوێكی تایبەتیان هەیە . پیان دەوترێت ئاوێتە كاریگەرەكانی نیسیل (Nessel action) چونكە لەگەڵ كاركردنیان بۆ سەر دەزگای چاو ، كاریش دەكەنە سەر پێست . ئەم ئاوێتانە بریتین لە وەرگیراوەكانی (derivative) كلور ئەسیتۆن فینون Chloracetophenone و برۆم ئەسیتۆن فینۆن ، لە سالی 1871 زانا (گریب Graebe) توانی یەكەم جار كلۆر ئەسیتۆن فینۆن ئامادە بكات ، هەروەها دەتوانرێت بە كارلێكردن (بەنزین) و كلور ئەسیتیل كلورید Chloroacetyl Chloride بە یاریدەدەری كلۆری ئەلمنیوم ئامادە بكرێت . وەك لەم هاوكێشەیەدا .

$C_6H_6 + CL. CH_2CO.CL \longrightarrow C_6H_5.CO. CH_2.CL + HCL$

ئەم ژەهرە بریتیە لە ئاوێتەیەكی رەق و لە پلەی گەرمی 58 – 59 پلەی سەدی شل دەبێتەوەو لە پلەی 245 س[5] دەكوڵێت ، سەنگی چوونی - 1,313 (لەیەك ئەتموسفیردا) ، لە هەندێك لە توێنەرە ئۆرگانیەكاندا دەتوێتەوە ، وەك كلوروفورم ،كهول ،ئیسەر و گۆگردیدی كاربۆن و فوسجین . بە ئاوێتەیەكی جێگیر دادەنرێت ، واتە لە ئاوی كوڵاویشدا شی نابێتەوە دەتوانرێت ئەم كردارە كیمیاویانەی لەگەڵ بكرێت .

1- لە نێوان تفتێكی بەمێزدا دەگۆرێت بۆ Oxymethylphenylketone .

2- لە نێوان فاكتەرێكی ئۆكسیدا وەك پرمەنگەناتی پۆتاسیۆم دەگۆرێت بۆ ترشی بنزونیك Benzoic acid .

3- بەكارلێكردنی لەگەڵ ترشی نایتریك ئاوێتەی نایترۆ پێك دەهێنێت .

4- دەتوانرێت ژمارەی ئەتۆمی كلوری زنجیرە لاییەكەی زیادبكرێت بەیارمەتی یۆد یان كلوریدی ئاسنیك یان بەهۆی تیشكی ژوور بەنەوشەییەوە و پلەیەكی گەرمی بەرز و بەگوێرەی ئەم هاوكێشە :

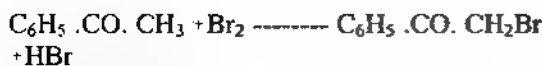
$C_6H_5.CO. \quad CH_2.CL \quad +CL_2$ -------- $C_6H_5.CO.CHCL_2$ ------- $C_6H_5.CO.CCL_3$

5- بەگشتی خۆی ئاوێتە ئانۆرگانیەكان كاردەكەنە سەر (كلۆر ئەسیتون فینون) بەتایبەتی لە نێوان تفتێكی گەرمدا . بۆ نمونە ئەم ئاوێتەیە بە یارمەتی گۆگردیدی سۆدیۆم شی دەبێتەوە بۆ ئاوێتەیەكی رەقی كریستاڵی Phenazylsulfide وەك لەم هاوكێشەدا

$$2\ C_6H_5.CO.CH_2.CL + Na_2S \longrightarrow \begin{matrix} C_6H_5.CO.CH_2 \\ S \\ C_6H_5.CO.CH_2 \end{matrix} + 2NaCL$$

ئەم كارلێكە دەتوانرێت بۆ ئەمانی كاێگەری ئەم ژەهرە بەكاربهێنرێت .

لەسالی 1871 هەردوو زانا ئیمرلنگ Emmerling و ئینگلر Engler توانیان ئاوێتەی برۆم ئەسیتۆن فینون ئامادە بكەن ، ئەمیش وەك ژەهر بەكاردەهێنرێت .

وەك لەم هاوکێشەدا :

$C_6H_5 .CO. CH_3 + Br_2$ -------- $C_6H_5 .CO. CH_2Br + HBr$
Acetophenone
Bromacetophenone

کریستاڵی ئەم خوێیە لە پلەی گەرمی 50 پلەی سەدی شی دەبێتەوە و لە پلەی 260 پلەی سەدی دەکوڵێت .

3-2-3- ئاوێتە ئەرۆماتیە نایترۆجینە فرمێسکدەرەکان

بریتین لە سێ ئاوێتەی سەرەکی تایبەت و هاوتان لەگەڵ سیانیدی هایدرۆجین لە کاریگەری ژەهریياندا ، واتە کاردەکەنە سەر چاوو تێکی دەدات و دەکەوێتە فرمێسك رشتن :

1-کلۆریدی فینیل کاربیل ئەمین ، phenylcarbylaminchloride

بریتیە لە شلێکی رەنگ زەرد ، بۆنی پیازی لێ دێت . پلەی کوڵاندنی دەکەوێتە نێوان ، 208-210پلەی سەدی سەنگی چەشنی لە پلەی گەرمی20 پلەی سەدی =1.30، توانای توانەوەی لە توێنەرەوە ئۆرگانییەکاندا باشە . بەڵام لە ئاودا ناتوێتەوەو تێکەڵاویشی نابێت. بە رێگەی (سیل-زیرولد Sell – Zierold) ئامادەدەکرێت ، واتە بە کارلێکی نێوان گازی کلۆرو رۆنی خەرتەلە phenylmustard oil :

$C_6H_5-N=S=S+2Cl_2$---------- $C_6H_5-N=CCL_2 + S CL_2$

ئەم ئاوێتەیە ئاو کاری تێناکات ، لەبەر ئەوە لەئاوی ساردا هەڵ دەگیرێت ، بەڵام لەئاوی گەرمدا دەگۆڕێت بۆ جۆرێکی لێوەرگرەکانی یۆریا . لەگەڵ گۆگردیدی هایدرۆجین ئاوێتەی (رۆنی خەرتەلە) پێك دەهێنێت .

$C_6H_5-N=CCL_2 + H_2S$ -------- $C_6H_5-N=C=S + HCL$

ب- برۆمیدی سیانیدی بەنزیل Brombenzylcyanide

بریتیە لە مادەیەکی کریستاڵی سورکاڵ ، لە پلەی گەرمی 25,4 پلەی سەدی شل دەبێتەوە و لە پلەی 132 – 134 پلەی سەدی دەکوڵێت و سەنگی چەشنی =1,516 پلەی سەدی لە زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیەکاندا دەتوێتەوە ،لەئاودا ناتوێتەوە .

جۆرێکە لە ژەهرە بەهێزەکانی کاردەکاتە سەر دەزگای چاو ، ئەم ئاوێتەیە لەسەر ئاستی پیشەسازی بە رێگەی (رایمەر – Reimer) بە خستنە سەری برۆم بۆ (سیانیدی بەنزیل) بە بارمەتی تیشکی زۆر بەنەوشەی و پلەی گەرمی 105 پلەی سەدی و بە گوێرەی ئەم هاوکێشە ئامادە دەکرێت .

$C_6H_5 CH_2.CN + Br_2 \longrightarrow C_6H_5\text{-}CH(CN)(Br) + HBr$

Brombenzylcyanide

هەندێك رەوشتی ئەم ژەهرە لەم خاڵانەدا کۆدەکەینەوە :

1- لە نێواند ئەم گیراوانەدا جێگیر نیە ، واتە شی دەبێتەوە ، وەك ، ئاوی سارد ، تفتێکی لاواز ، فاکتەری ئۆکسیدینەکان وەك پەرمەنگاتی پۆتاسیۆم یان پرۆکسیدی هایدرۆجین .

2- بەهۆی کانزاکان و خوێکانیەوە شی دەبێتەوە ، بۆ نمونە بەهۆی گۆگردیدی سۆدیۆم لە نێواند کهولدا،

بەگوێرەی ئەم هاوکێشە :

$2\ C_6H_5.CH(CN).Br + Na_2S \longrightarrow C_6H_5\ CH(CN)\text{-}S\text{-}CH(CN)\ C_6H_5$

Dicyanidebenylsulfide

(دوانە سیانیدی سولفیدی بەنزیل)

ئەم کارلێکە بۆ نەمانی کاریگەری ئەم ژەهرە بەکاردەهێنرێت و شوێنەکەشی پێ پاکژ دەبێتەوە .

3- بەهۆی تفتێکی بەهێز شی دەبێتەوە و گازی گۆگردیدی هایدرۆجینی لێ دەردەچێت بەم جۆرە کارلێکە بەئاسانی ئاوێتەکە دیاری دەکرێت .

4- توانای بەرهەڵستی تەقینەوەی نزمە .لەبەر ئەوە دەبێت ئەم لایەنە رەچاو بکرێت ، بەتایبەتی ئەگەر وەك ژەهر لەبواری سەربازیدا بەکارهێنرا .

ج – ئورسوکلور بنزیلیدین دوانە نیترولی ترشی مالونیك : (Ortho-Chlorbenzylidin malonic acid)

بریتیە لەئاوێتەیەکی رەقی کریستاڵ سپی لەپلەی گەرمی 95-96 پلەی سەدی شل دەبێتەوە ،لەنیواند پلەی گەرمی 310-315 پلەی سەدی دەکوڵێت و بەئاسانی بەگەرمی شی دەبێتەوە ،توانەوەی لەئاودا کەمە ، بەئاسانی لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیك و نائۆرگانیکدا دەتوێتەوە ،وەك ئەسیتۆن ،دایۆکسین ، کلۆریدی مەسیلین،ترشی ئەسیتیك ،بەنزین، کاربۆناتی سۆدیۆم و سولفیدی کاربۆن ، چوارە کلۆریدی کاربۆن ،کهولی ئەسیلی ،بەیارمەتی ئەم توێنەوانەوە دەتوانرێت پاك بکرێتەوە .

ئەم ژەهرە لەشەری ڤێتنامدا بەکارهاتوە بەتێکەڵەیەکی (CS-Substance) CS بەم ژەهرانە دەوترێت مادەی (CS-2, 1 – CS) ،بۆ نەمانی کاریگەری ئەم ژەهرە گیراوەی تفتی

هایدرۆکسیدی سۆدیۆم بەکاردەهێنرێت ، چونکە لەم گیراوە تفتە بەهێزەدا شی دەبێتەوە ، لەبەر تیژی ژەهرێتی ئەم ئاوێتەیە لێرەدا خشتەیەکی شی کردنەوەی نیشان دەدەین ، بەگوێرەی پلەی گەرمای و پلەی شیکردنەوەی کە پەیوەندی بەخەستی ئاوێتەکەو کاتی شیکردنەوەی هەیە ، بڕوانە خشتەی (3 – 1)

خشتەی (3 – 1) شیکردنەوەی -Chlorbenzylidin-nitri O- malonic acid

لە تێکەڵەیەکی 95٪ کهولی مەسیل و 5٪ ی ئاو

پلەی گەرمای پلەی سەدی	لەکاتی شی کردنەوەی	
	٪1 ——→	٪50
	٪99	(ڕۆژەی خەستی)
30	82 چرکە	95 دەقیقە
40	635 دقیقە	
	34 چرکە	40 دەقیقە

3-3- نیشانەی کاریگەری ژەهرە فرمێسکدەرەکان

کاریگەری سەرەکی ئەم جۆرە ژەهرانە دەبنە هۆی ئاو کردن و فرمێسکدانی چاو ، ئەگەر بەخەستی بەکارهێنرا دەتوانین نیشانەی کاریگەرەکانی بەم جۆرە دەربڕین ، واتە دەزگای بینین و پێست دەست بە شێواندن و دارزین دەکات بۆی هەیە ئەو کارە بگاتە ئەمانی بینین و چاو کوێری بۆ چەند ڕۆژێک ، لە پێشەوە سپێنەی چاو دەست بەسووربوونەوە دەکات ، ئەگەر ئەو شوێنە پاکژکرایەوە ، ئەوا ڕەنگە ئەو سووربوونەوەو ئاو کردنە لەماوەی (24) سەعاتدا نەمێنێت . بۆی هەیە کاری ئەم ژەهرانە بگەنە دەزگای هەناسەو سییەکان ، بۆ نمونە ئەگەر یەکێک بۆ ماوەی 20 دەقیقە لەو شوێنەدا مایەوە ئەوا تیژی ژەهری کلۆر ئەسیتوفینون دەگاتە سەر کۆئەندامی هەناسەو سووری خوێن و ، ڕەنگە لەماوەی هەشت دەقیقەدا ژیان بەسەربەرێت ، هەروەها مادەی (دوانە کلۆر دوانە مەسیل ئەمین) کار دەکەنە سەر دەزگای بینین و بەشەکانی ناوەوەی گوێ .

لەبەر ئەوە مادەی (پیرۆ کلۆر مەسیل مێرکپتان) بەخێرا بڵاودەبێتەوە و بەزوویی نیشانەکانی دەردەکەوێت ، وەك ڕشانەوەو بزرکانی و لەموشچوون تەنگە نەفەسی و سکچوون (ڕەوانی) .

هەروەها لەئەنجامی بەکارهێنانی ژەهری (کلۆرید فینیل کاربل ئەمین) ئەم جۆری کاریگەرانە دەردەکەون .

بەگشتی لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە ئەم کۆمەڵە نیشانانەی ئاڵۆزی ژیانی مرۆڤ هەرەشەیەکی تەواوی کاریگەری ئەم ژەهرانەیە . ڕەنگە ئەم دیاردانە لە هەندێك شوێنی تەسكدا ڕوودەدات ، وەك تەقینەوەیەك لەکارگەکان و لابور کیمیاکان و بەجۆرێك کە ڕێگای جوڵانەوەو ڕزگاربوون پاکژکردنەوەی شوێنەکە زۆر کەمە .بۆی هەیە ئەم جۆری کارەساتە بگاتە پلەی کوشتن .

لێکۆڵینەوەکانی (ماکورس Makorth) دەری دەخات کە کاریگەری ئەو ژەهرانەی کاردەکەنە سەر دەزگای بینین و دەبنە هۆی ئاوکردنی چاوو فرمێسك ڕشتن ،ئەم جۆری ژەهرانە بەگشتی کاردەکەنە سەر چالاکی و گورجی ئەو ئەنزیمانەی کاردەکەنە سەر گرووپی (سولفاهایدریل Sulfhydril) . لێرەدا دەتوانرێت ئەو کۆمەڵە ئەنزیمانە بکرێن بە دوو بەشەوە :

ئەو ئەنزیمانەی ژەهری فرمێسکدار کارناکاتە سەریان : وەك

1- Zytochromoxydase 5- D- Amino acid oxydase
2- Carbonic acid anhydrase 6- Zymohexase
3- Carboxylase 7- Glucosedehydrogenase
4- Diaphorase

ب- ئەو کۆمەڵە ئەنزیمانەی ئەم جۆری ژەهرانە کاردەکەنە سەریان

1- Papain 5- Urease
2- Cholendehydrogenase 6- Triosephosphatedehydrogenase
3- Xanthinoxydase 7- Pyro acid oxidase
4- Hexocinase

لێکۆڵینەوەکانی (دیکسون Dixon) دەریخستوە کە ئەم ژەهرانە لەگەڵ ئەو ژەهرانەی گرووپی (مێرکپتان)ی تێدایە کارلێك دەکەن ، بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە :

$$Cy\text{-}SH + Br\,CH_2.CO.\,C_6H_5 \longrightarrow Cy\text{-}S\text{-}CH_2\text{-}CO\text{-}C_6H_5$$

L . Cystine برۆم ئەسیتوفینون

خشتەی (2–3) بریتین لەو کۆمەڵە ژەهرانەی کاردەکەنە سەر دەزگای بینین و فرمێسکدانی چاو و توانای بەرهەڵستی لەش

خشتەی (2–3) مرۆی کوشندەی (LD_{50}) هەندێك ژەهری فرمێسکدەر لەسەر کەروێشك

Chcloracetophenone
20 LD50 (mg /kg)
Admist
6 LD50 (mg /kg)
Pelargonmorpholid acid
21 LD50 (mg /kg)
O-Chlorbenzylidenmalon-nitil
8 LD50 (mg /kg)

خشتەی (3–3) خەستی مرۆی کوشندەی (LCt50) هەندێك ژەهری فرمێسکدەر لەسەر هەندێك حەیوانی(ملغم *دقیقە / م³)

ماده – ئاوێتە	جرج	مشك	بەرازی غینیا
Chloracetophenone Adamis Pelargonmorpholid acid O-Chlorbenziliden-malon-nitril	3.700 3.700 58.00 32.50 0	37.500 22.400 130.00 0 43.000	3.500 7.900 19.00 0 8.300

لەم بوارەدا زانا (پویدیڤێن Poideven) سەلماندویەتی کە یەکە هالوجینی ترشە ئورگانیکەکان و لەگەڵ وەرگیراوانی ئاوێتە فلوری ترشی ئەسیتیل (سرکە) کۆمەڵێك ئاوێتەی ژەهرین دروست دەکەن ، هەروەها ئاوێتە وەرگیراوەکانی (برومی ترشی بیوتریك) یان (ئیستەر مەسیلی) ، بۆ نمونە ئاوێتەی (o-chlobenzylidinmalon-nitril) وەك ژەهرێك کاردەکاتە سەر دەزگای بینین و چاو و بۆری هەناسە ،بەڵکو لەیەکەم هەنگاودا دەبێتە هەوکردنی بیلبیلەی چاو وسووربونەوەی و فرمێسکدانی زۆر لەگەڵ ئازارێکی تەواو ، بەڵام ئەم ئازارە دوای (2 – 5) دەقیقە نامێنێت ، هەرچەندی سوتانەوەی بیلبیلەی چاو

نزیکەی (25 – 30) دەقیقە درێژە دەکێشێت ،نیشانەکانی بۆری هەناسە لە کزانەوەو سەتاندنەوەی قورگەوە دەست پێدەکات دادەبەزێت بۆ سەرجەم بۆریەکانی ناوەوە . ئەم سوتانەوەیە ئازاری لەگەڵە ، بەڵکو دەگاتە زەحمەتی هەناسەدان ، بەڵام ئەم ئازارە لە شوێنێکی کراوەدا پاش چەند دەقیقەیەك نامێنێت . لێرەدا چەند نیشانەیەکی دیکەش دەردەکەوێت ، لەوانە ئاوکردنی لوت و دەردانی لیکێکی زۆر و سەریەشەو خوێنی لووت بەربون عەرەق کردنەوەو فرمێسك رژاندن . ئەگەر بێتو ئەو شوێنە پاککرایەوە ، ئەوا ئەم دیاردانە پاش چەند سەعاتێك نامێنێت .

3 – 4 – فریاگوزاری سەرەتای – First Aid –(الاسعافات الاولیە)

پەیرەو کردنی ئامۆژگاریەکانی فریاگوزاری لەپلەی یەکەمدا ئەگەر بری و خەستی ژەهرەکە لە توشبونێکی سوکدابوو دەتوانرێت چاو بە گیراوەی بوورون (بەخەستی 3٪) یان بە گیراوەی بیکاربۆناتی سۆدیۆم (3 – 5 ٪) یان ئاوی گوڵی بەیبون Camellia بشورێت .

بۆ ئاوی گوڵی بەریمو بەیبون دەبێت روون بێت (3٪) و چەند دڵۆپێکی لێوەربگیرێت ، پێویستە لەهەموو کاتێکی توشبونی لێوەشانەوەی ئەم ژەهرانە دەبێت لە خوراندنی چاو دورکەرینەوە و نابێت سارغی و خاولی زیر بەکاربهێنرێت ، ئەگەر نەخۆش هەستی بەکزی بینین و یان ئەمانی بینین کرد ، دەبێت پێش هەموو شتێك دەیمڵێن ترسی لێ بڵیشێت و دەبێت هێمن بکرێتەوە و دڵنیا بکرێت کە ئەو دیاردەیە رەنگە چەند رۆژێك بمێنێتەوە و پاش چەند رۆژێك چاوی روون دەبێتەوە بەڵام بەدەرکەوتنی ئەم دیاردەیە پێویستە دەست بەجێ ئەو نەخۆشە بگاتە نەخۆشخانە و پزیشکی پسپۆری چاو فریاگوزاری تایبەتی بۆ بکات . ئەگەر نەخۆشەکە برێکی زۆری لەو ژەهرە هەڵمژیبو ، ئەوا پێویستە پزیشکی پسپۆری دەزگای هەناسەو سییەکان سەرپەرشتی ئەم لایەنە بکەن ، هەروەها پێویستە پێستی لەش فەراموش نەکرێت ، چونکە بۆی هەیە ژەهرەکە کاری کردبێتە سەر لەشیش .

3 – 5 – ژەهری کاریگەری سەر سییەکان

لێرەدا بەتایبەتی باسی ئەو ژەهرە سەرەکیانە دەکەین کە کاردەکەنە سەر دەزگای هەناسەو سییەکان و رۆڵێکی بالایان هەیە لە بواری زانیاری ژەهرەکاندا :

5-3 1-فوسجین CO. CL2-Phosgene-

لە ساڵی 1812 دا بۆ یەکەم جار زانا (داڤی Davy) ئەم ئاوێتەیەی ئامادە کردووە شارەزای باری زەهریتی بووە ، کە لەشەری جیهانی یەکەمدا(1914-1917) لە 80/ ئەو کەسانەی بەژەهر کوژران دەگەرێتەوە بۆ غازی فوسجین . بەڵام ئەم زەهرە لە بواری پیشەسازیدا بەکاردەهێنرێت بەتایبەتی لە پیشەسازی جۆری پلاستیك (وەك ئاوێتەیەکی پۆلیمەر) و جۆری دەرمانسازی .

بۆ ئامادەکردنی فوسجین رێگا زۆرە لەوانە :

ا- رێگەی ئیمەرلنگ Emmerling بەکارلێکردنی کلوروفروم لەگەڵ ترشی کرومیك

ب- رێگەی ئیردمان Erdmann . بەکارلێکی ترشی گۆگردیکی خەست لەسەر چوارە کلوریدی کاربۆن (CCL_4)

ج - لەسەر ئاستی پیشەسازی .بریتیە لەکاتلێکی نێوانی کلورو یەکە ئۆکسیدی کاربۆن بە بوونی خەڵوزی روەکی وەك یاریدەدەر .

$$CO + CL_2 \longrightarrow CO.\ CL_2\ (CL_2\text{-}C\text{=}O)$$

فوسجین لە ئەتموسفیرێکی ئاسایدا و لە پلەی گەرمی (20پلەی سەدی) بریتیە لە غازێکی بێ رەنگ بونی گیای وشك یان میوەی بۆگەنی لێدێت ، لە پلەی 8.2 پلەی سەدی دەکوڵێت و لە پلەی (180-پلەی سەدی) دەچێتە سەر باری رەقی کریستاڵی بێ رەنگ و سەنگی جۆری لە پلەی 20 پلەی سەدی - 0.243 ، لە زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیەکاندا بە رێژەی جیاواز دەتوێتەوە ، وەك بنزول و تولوین دزیلول و کلوروفروم و چوارە کلوری کاربون و ترشی ئەسیتیل (سرکە) دەتوانرێت لەو توێنەرەوانەدا جیابکرێتەوە ، ئەویش بەیارمەتی هەوایەکی وشك یان گازە سستەکان (Nobel Gas) وەك ئەرگون و هیلیوم . فوسجین لە رون و چەوریدا ناتوێتەوە ، بەڵام بە باشی لە (سیانە کلوریدی ئرنیخدا) دەتوێتەوە و بە ئاسانی لە ئاو شی دەبێتەوە و دەگۆرێتە سەر ترشی هایدروکلوریك و دوانە ئوکسیدی کاربون :

$$CL_2\text{-}CO + H\text{-}OH \longrightarrow CO_2 + 2HCL$$

بەم رێگە نابوریە ئاساییانەی خوارەوە دەتوانرێت کاریگەری زەهری فوسجین نەهێڵرێت و شی بکرێتەوە و شوێنەکەی پاك بکرێتەوە :

ا- بەهۆی خەڵوزی روەکی و ئاوەوە کە تێدا شی دەبێتەوە .

ب- بەهۆی گیراوەیەکی تفتی وەك هایدرۆکسیدی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆم یان کالسیۆم و بەگوێرەی ئەم هاوکێشانە شی دەبێتەوە

$$COCL_2 + 2NaOH \longrightarrow 2NaCL + Na_2CO_3 + 2H_2O$$

$$COCL_2 + 2Ca(OH)_2 \longrightarrow CaCL_2 + Ca\ CO_3 + 2H_2O$$

ج- بەهۆی گیراوەی یۆدیدی سۆدیۆم یان برومیدی لیسیوم و بەیارمەتی توێنەرەوی ئەسیتون .

$$COCL_2 + 2NaI \longrightarrow CO + I_2 + 2NaCL$$

$$COCL_2 + 2LiBr \longrightarrow CO + Br_2 + 2LiCL$$

د- بەهۆی ئامۆنیاوە و پەیدابونی یۆریا

$$COCL_2 + 2NH_3 \longrightarrow NH_2\text{-}CO\text{-}NH_2 + HCL$$

هـ- بۆ دۆزینەوەو نیشانەکردنی فوسجین دەتوانرێت ئەنیلین بەکاربهێنرێت و پێکەوە (دوانە فینیلی یوریا) پێك دەهێنن :

$$CO.CL_2 + 4\ C_6H_5NH_2 \longrightarrow (C_6H_5NH)_2CO + 2\ C_6H_5NH_2 + HCL$$

دوانە فینیلی یوریا ئەنیلین

هەر لەم بوارەدا دوو رابەری (پیشاندەری - Indicator) کیمیای بەکاردەهێنرێت وەك :

1- بەرێگەی (سوخیر Suchier) بریتیە لە گیراوەیەکی ئاوێتەیی Dimethylaminoaldehyde لەگەل Diphenylamin وەپێنی دەوترێت (رابەری وەرقی) کە دەتوانێت تاوەکو نزیکەی 4 ملگم /م^3 هەوادا پی بدۆزرێتەوە (واتە خەستی فوسجین لە هەوادا) .

2- بە رێگەی رابەری وەرەقی کە بریتیە لە گیراوەیەکی Nitrosodumethylaminophenol ئەم رابەرە دەتوانێت تاوەکو نزیکەی 0.8 ملگم /م^3 لەهەوادا دەستنیشان بکات .

3-5-2- دایفوسجین Diphosgen ($CL\ \ CO\text{-}O\text{-}CCL_3$)

(Chloropormate-Trichloromethyeter)

ئەم ژەهرە لە کارلێکی نێوان کلورو ترشی فورمیکی مەسیلی ($HCOO.CCL_3$) بە یارمەتی تیشکی ژور بەنەوشەیی ئامادە دەکرێت .

$$HCOOCCL_3 + CL_2 \longrightarrow CL.COO.CCL_3 + HCL$$

Formatmethylester

لەم کارلێکەدا بە گوێرەی میکانیزمی تایبەتی تێکەڵەیەك لە جۆری جیاوازی ئیستەر پەیدا دەبێت بەڵام دایفوسجین دەتوانرێت بەکرداری – دڵۆپاندنی بەشی Fractional Distillation جیابکرێتەوە و رێژەی بەرهەمی دەگاتە 70٪.

دایفوسجین بریتیە لە ئاوێتەیەکی شلی بێ رەنگ و بۆنی میوەی گەنیوی لێدێت .لەپلەی گەرمی (127.5) پلەی سەدی دەکوڵێت و سەنگی چەشنی لە پلەی گەرمی 15 پلەی سەدی=1.65 ، لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە ، وەك بەنزین،تولول ،چوارە کلوریدی کاربون بە گەرما شی دەبێتەوە بۆ گەردی فوسجین :

$$CL.CO.OCCL_3 \longrightarrow 2COCL_2$$

دایفوسجین فوسجین

لە ئاوی ساردا شی دەبێتەوە و پلەی شیبونەوەی بە گەرمی زیاد دەکات .

$$CL.CO.OCCL_3 + H_2O \longrightarrow 2H_2O + CO_2 + 2HC$$

ئەمەش رێگەیەکی تایبەتە بۆ نەمانی کاریگەری ژەهری دایفوسجین .

شیکردنەوەی دایفوسجین بەهۆی یۆدیدی سۆدیۆم لە لابوردا بۆ دیاریکردنی بڕی دایفوسجین بەکاردەهێنرێت و هەروەها بۆ نەمانی کاریگەری .

هەروەك فوسجین ئاوێتەی دایفوسجین لەگەڵ ئامۆنیادا ئاوێتەی یوریا پێك دەهێنن :

$$CL.CO.OCCL_3 + 8NH_3 \longrightarrow 4NH_4CL + 2(NH_2)_2CO$$

بەیاریدەدەری کلوریدی ئاسن یان کلوریدی ئەلمنیوم ئاوێتەی دایفوسجین بۆ چوارە کلوریدی کاربون و دوانە ئۆکسیدی کاربون شی دەبێتەوە :

$$CL.CO.OCCL_3 \longrightarrow CCL_4 + CO_2$$

بۆ دیاریکردنی بڕی دایفوسجین رێگەکانی فوسجین بەکاردەهێنرێت .

ئەم ئاوێتەیە لەبواری پیشەسازیدا بەکارهێنانی تایبەتی هەیە.

3-5-3- سیانە فوسجین Triphosgen

بەکارلێکی نێوان کلور و کاربۆناتی مەسیل ئامادەدەکرێت – رێگەی کاونسلر - Councler

$$(OCH_3)_2CO + 6CL_2 \longrightarrow (OCCL_3)_2CO + 6HCL$$

دایفوسجین بریتیە لە مادەیەکی رەقی کریستاڵی سپی لە پلەی گەرمی 79 پلەی سەدی شل دەبێتەوە ، هەروەك فوسجین بۆنی میوەی گەنیوی هەیە ، لەژێر باری یەك ئەتموسفیر لەپلەی گەرمی (205 – 206) پلەی سەدی دەکوڵێت و لەگەڵ شی بونەوەی ،هەروەها لە نێوان ئاوێکی تفتدا شی دەبێتەوە بۆ ترشی کلوردریك و غازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن ، دەتوانرێت ئەم دیاردەیەش بۆ نەمانی کاری ئەم ژەهرە بەکاربهێنرێت .

$$CO(OCCL_3)_2 + 3H_2O \longrightarrow 6HCL + 3CO_2$$

ترایفوسجین لە زۆربەی توێنەرە ئورگانیەکاندا دەتوێتەوە هەمان کارلێکەکانی فوسجینی هەیە ، هەروەها هەمان رێگەی دیاریکردنی .

3-5-4 کلۆروپیکرین (Chlorpicrin) Trichlornitromethane

سیانە کلوری نایترو میسان ($CL_3C.NO_2$)

ئەم ئاوێتەیە بە رێگەی هوخسان ئامادەدەکرێت بەئەکسەدەکردنی پیکراتی سۆدیۆم لەگەڵ کلوریدی کالسیۆم ، رێگەیەکی پیشەسازییە .

کلور پیکرین بریتیە لە ژەهرێکی شلی چەوری بێ رەنگ ، بۆنێکی ناخۆشی هەیە ، لە ژێر یەك ئەتموسفێردا لە پلەی 112 پلەی سەدی دەکوڵێت . لەگەڵ هەڵمی پێکەوە هەڵدەچێت بێ شی بونەوە سەنگی چەشنی - 1.657 بە ئاسانی لە بەنزین و گۆگردیدی کاربۆن (CS_2) دەتوێتەوە ، بەڵام لە ئیسەردا کەم دەتوێتەوەو و لە ئاو و ترشە کانزاییە رونەکاندا شی نابێتەوە ، لەترشی گوگردیدك یان بەهۆی تیشکی ژور وەنەوشەییەوە شی دەبێتەوە یان بەگەرمکردنی ، لەم هەموو کردارانەدا بۆ ئاوێتەی فوسجین و کلوریدی نیترۆزیل شی دەبێتەوە :

$$CCL_3NO_2 \longrightarrow COCL_2 + NOCL$$

گیراوە تفتە رونەکان کارتاکەنە سەر کلورو پیکرین ، بەڵام لە گیراوەیەکی تفتی کهول بۆ کلوریدی سۆدیۆم یان پوتاسیۆم دەگۆرێت و لە گیراوەیەکی ئامونیومی کهول بۆ کلوریدی ئامونیوم دەگۆرێت .

دیاریکردنی کلورو پیکرین بەم میتودانەی خوارەوە دەبێت

أ- میتودی ئەکسینون Aksenoun Methode

بەهۆی مەسیلاتی سۆدیۆم Sodium Metholate ئاوێتەی کلورو پیکرین شی دەبێتەوە بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە :

$$CCL_3NO_2 + 4C_2H_5ONa \longrightarrow C(OC_2H_5)_4 + 3NaCL + NaNO_2$$

ب- میتودی گۆرینی رەنگ Colour Change بەهۆی وەرەقەی (کاغەزی) رابەری Dimethyl amine (دوانە مەسیلی ئەمین)

ج- میتودی دائیك – کراول - Daeke- Krawl

بریتیە لە گۆرینی کلورو پیکرین بۆ برۆم پیکرین بەهۆی برومیدی پوتاسیوم ئینجا بروم پیکرین بەهوی سیانیدی پوتاسیوم بۆ سیانیدی بروم و بە گوێرەی ئەم هاوکێشانە:

$$CCL_3\text{-}NO_2 + 3KBr \longrightarrow CBr_3NO_2 + BKCL$$

$$CBr_3NO_2 + KCN \longrightarrow CK_3\text{-}NO_2 + CNBr$$

سیانیدی برومی بەرهەم لەگەڵ ئەنیلین و پایریدین Pyridin رەنگێکی زەردێکی سورباو دەدات .

ئەم کارلێکانە دەتوانرێت بۆ دیاریکردنی بری زۆر کەم لە کلورو پیکرین لە هەوادا بەکاربهێنرێت ، واتە نزیکەی رادەی 0.4 مایکروملگم /میلیلتر .

میتودی کروموسوگرافی گازی Gas-Chromatografic Methode پێشی دەوترێت میتودی ئەزموس – کوخن بیکر Asmus- Kochenbecker لە کهولدا بەنەمانی کاریگەری ئاوێتەی کلورو پیکرین دەتوانرێت گیراوەی گوگردیدی سودیوم لە کهولدا (Na_2S) بەکاربهێنرێت . ئەم گیراوەیە دەبێتە هۆی شی کردنەوەی ژەهری کلورو پیکرین ، هەروەها دەتوانرێت ئاوێتەی هیدرازین بەکاربهێنرێت ئەم ئاوێتەیەش دەبێتە هۆی شی کردنەوەی ژە هری کلورو پیکرین .

3-5-5 نیشانەی کاریگەریەکانی ژەهری فوسجین

بە شێوەیەکی گشتی گەلێك لە سەرچاوە پزیشکیەکان دەربارەی کاریگەری ژەهرەکانی فوسجین و لێوەرگیراوەکانی (derative) لەسەر دەزگای هەناسەو سییەکان دەخەنە پێش ئەندامەکانی تری لەشی مرۆڤەوە ، کاریگەرە فەسلەجیەکان و نەخۆشیەکان لێرەدا دەگەرێنەوە بۆ ئەنجامی کۆمەڵێك کارلێکی ئەنزیمی ئاڵۆز کە بە تەواوی ساغ نەبۆتەوە هەرچەندە ئەم ژەهرانە بەگشتی کارناکەنە سەر دەزگای بینین و چاو ، بەڵام ئەگەر پلەی خەستی ئەم ژەهرانە بەرز بوو ، ئەوا کاریگەری دەگاتە چاو و شانەکانی دادەوەشێنێت .

فۆسجین و لێوەرگیراوەکانی یەکسەر کاردەکەنە سەر دەزگای بۆری هەناسە و سییەکان و کۆمەڵێك کارلێکی کیمیاوی ، تێدا دەردەکەوێت . مژی کوشندەی (LD50) ئەم ژەهرانە بۆ مشك لە سنوری (0.2) ملگم / لیتردایە (12.4 بەش لە ملیون بەشدا) .

بەگشتی بە ئاوێتەی فوسجین دەڵێن (ژەهری سی) . لێکۆڵینەوەکان نیشانی دەدات کە ژەهری فۆسجینەکان کاردەکەنە سەر سیەکان و دلیدەرژێنن و رەنگە ئەم کارلێکردنە بگاتە دەزگای هەست و دەمارەکانی بڕبڕەی پشت . هەروەها لێکۆڵینەوە ئەنتۆمیەکانی (Anatomy) زانایان (ریکر و ڤینکوفیسکی) دەری دەخات کە کارلێکردنەکانی ژەهرە فۆسجینەکان دەگاتە مێشك دەبنە هۆی نەخۆشی – درمی ئەرخەوانی (Purpura Ceribri) - نەخۆشیەکی تایبەتە و نیشانە ئاشکراکانی لەسەر پێست دەردەکەوێت رەنگێکی ئەرخەوانی دەدات و دەبێتە هۆی دەرچونی خوێن لە دەمارەکانیەوە و بە ریشاڵەکانی دەورو پشتیا بڵادەبێتەوە و شوێنەکەی شین دەبێتەوە .

لێکۆڵینەوەکانی (بوسینکو) لەسەر هەندێك ئاژەڵی وەك مشك و بەرازی غینیا دەری دەخات کە ژەهری فوسجین کاردەکاتە سەر رووی ئاوەوەی (infima) بۆری خوێن و دەبێتە هۆی ئەکسەدە نەبونی (Neurology) دەرکەوتنی بەتایبەتی نەخۆشیە دەرونیەکان (Pschopathology) و هەندێك نەخۆشی دی وەك هەوکردنی مێشك (Encephalitec) و رەبۆ (Asthma) و هەوکردنی بۆری هەناسە (Bronchitis) و ئاوساندنی سییەکان (Emphysema) و پەیدابونی مادەیەکی شل و بڵاوبونەوەی بەنێواند کونەکانی سییەکان و رێژەی تەندروستی دادەبەزێت و رێژەی خەستی ئاو لە نێوان خوێن و ریشاڵەکاندا تێك دەچێت ، هەروەها رێژەی پرۆتینەکان و خوێ کانزایەکانی خوێن دەگۆرێت و پاڵەپەستۆی خوێن دادەبەزێت . ئەم هەموو کارانە و گۆرینانەی ئەم دەزگایانە هەموویان دەبنە هۆی نەمانی هاوسەنگی کرداری پێکەیشتنی ناوەوە (Endogenous) پێکەیشتنی دەرەوەی (Exogenous) شانەی ئەم دەزگایانە.

لێرەدا زانا (هینشلر) لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی دەریدەخات کە نیشانەی ئەو نەخۆشیانەی توشی بۆری هەناسە دەبێت دەتوانێت بگاتە سەر روی ناوەوەی سییەکان و شانە

هەوایەکانی و ڕووی دەرەوەی دەماری خوێن . لێرەدا کاریگەرە کیمیاوییەکان بەرەبەرە دەردەکەوێت و بۆری خوێن فراوان دەبێت ، هەروەها بۆریە وردەکانی هەناسە فراوان دەبێت لە شێوەی ئاساییدا دەردەچێت و لە ئەنجامی ئەم کردارانەدا ئەو شلانە لەنێوان سییەکاندا پەیدا دەبێت و دەکاتە لوەکان خولی خوێن و بەناو هەموو لەشدا بڵاودەبێتەوە . هەروەها توانای گۆڕینەوەی گازی ئۆکسجین و دوانە ئۆکسیدی کەم دەبێتەوە و کرداری هەناسەدان بەتەواوی تێك دەچێت و تەنگە نەفەسی دەست پێدەکات و ئەو شلانەی لە سییەکاندا پەیدا دەبن بەرەو بۆری هەناسە دەردەپەڕن و کرداری هەناسە دەشێوێنێت و توانای گەیشتنی ئۆکسجین (Hypoxia) کەم دەبێتەوە و پلەی پاڵەپەستۆی خوێن دادەبەزێت . لەئەنجامی ئەم کاریگەرانەدا نیشانە کیمیاوییەکان دەردەکەون و بەزەحمەتیش چی دی چاری بۆ دەدۆزرێتەوە .

– زانا (فلوری Flury) کاریگەرییەکانی ژەهرە فۆسجینیەکان لەسەر بناغەی تیۆری تێکچوونی هاوکێشی نێواند ڕەوشتی ترشی و تفتی خوێن شی دەکاتەوە چونکە گۆڕینی ڕادەی ترشی و تفتی دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕێبازی کارلێکە تایبەتییەکان بۆ نموونە لەکارلێکی نێواند فوسجین و ئاودا ئاوێتەی دوانە ئۆکسیدی کاربون و ترشی هایدرۆکلۆریك پەیدا دەبێت ، بوونی هایدرۆکلۆریدریك لە خوێندا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خوێیە تفتەکانی ناو خوێن و گۆڕینی توانای هاوتای ئاوێتە تفتەکانی پەردەی شانە هەواییەکانی سییەکان .

بەڵام زانا (گروسکورد) لە لێکۆڵینەوەکانیدا بۆی دەرکەوتوە کە کاریگەرەکانی ژەهری فوسجین تەنها بۆ پەیدابوونی ترشی هایدرۆکلۆریك ناگەڕێتەوە ، بەڵکو کاریگەرەکانی فوسجین (800) ئەوەندە زیاترە لەوەی کە ترشی هایدرۆکلۆریك پەیدا بکات .

لێرەدا ئەوەی شایەنی باسە کە کاریگەرییەکانی کلۆرۆپیکرین هەروەك ژەهرە فوسجینیەکان شێواندن و گۆڕینی چالاکیەکانی دەزگای هەناسەیە ، بەڵام جیاوازیەکی تەواو لە نێواند ئەم دوو جۆری ژەهرە هەیە . هۆی جیاوازییەکانی دەگەڕێتەوە بۆ جێگیری کلۆرۆپیکرین لەئاودا و شی نەبوونەوەی ، بە پێچەوانەی فوسجینەکان . دوا هەنگاوی کاریگەری ئەم ژەهرانە ئەگەنە دڵ وجگەر و گورچیلە و شوێنی دیکەش بۆ نموونە ئەگەر (بەرازێکی غینیا) کەوتە ژێرکاریگەری تەنها (0.8 ملگم /لیتر) لە کلۆرۆپیکرین و بۆ ماوەی (20) دەقیقە ، ئەوا لەماوەی دوو ڕۆژدا دەمرێت . بەڵام لەهەمان ئەتموسفیردا پشیلەیەك لەماوەی (14) ڕۆژدا دەمرێت ، ئەوا لێرەدا شایەنی ئاگادارییە کە کاریگەری فوسجینەکان چوار ئەوەندەی کاریگەری کلۆر پیکرینە .

3-5-6- فریا گوزارە سەرەتاییەکان

فریاگوزارییە گشتییەکان لەم بوارەدا بریتییە لە چارەکردنی ئەو نیشانانەی کە لەسەر پێست و شانەو ریشاڵەکانی بۆری

هەناسەو سییەکان دەردەکەون پێش هەموو شتێک توشبو پێویستی بە حەسانەوەیەکی تەواو هەیە ، نابێت کۆئەندامەکانی هەناسەو سییەکان هیلاک بکرێت و هەوڵ بدرێت نەخۆشەکە لەسەر خۆ هەناسە بدات و بە هێمنی چارە بکرێت و ئەگەر پێویست بو ئەوا دەبێت لەو شوێنە بگوێزرێتەوە . لەکاتی جل گۆڕینیدا دەبێت هەوڵ بدرێت کە نەخۆشەکە سەرمای نەبێت ، بەڵکو پێویستە شوێنی گەرمی بۆ ئامادە بکرێت و گەرم دابپۆشرێت . ئەگەر نەخۆشەکە پێویستی بە هەناسەدان بو ، ئەوا دەبێت ئامرازی هەناسەو گازی ئۆکسجینی بۆ ئامادەبکرێت و بە شێوەیەکی رێک و پێک ، واتە لەسنوری 10 – 12 لیتر /دەقیقە ئەبێت گازی ئۆکسجینەکە پاک بێت و گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆنی تێدا

نەبێت ، چونکە لەشی نەخۆشەکە لەم کارەساتانەدا تیری ئەو گازەیە . بۆ ئەوەی دەم وگەروی نەخۆش وشک هەڵنەگەرێت ، پێویستە جارجار هاڵاوی هەڵمێکی بەناو دەمیا بدرێت و ئەم کارە پێویستە لەکاتی گواستنەوەشدا بکرێت ، بەهەموو جۆرێک دەبێت هەوڵی ئەوە نەدرێت کە بەدەست هەناسە بەنەخۆشەکە بکرێت و نابێت ئامرازی هەناسەدان (Pulmotor) بەکاربهێنرێت بەڵام ئەگەر زۆر پێویست بو ، ئەویش لەکاتی هەناسە وەستاندا و لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا .

لەمەنگاوی یەکەمی چارەسەرکردن و نەمانی کاریگەری ژەهرەکە دەبێت هەوڵ بدرێت بۆ وەستانی خوێن بەربون و هەوڵ بدرێت پرتەو لێدانی دڵ بگەرێتەوە سەر باری ئاسای ، هەوڵ بدرێت چاری کوکەکەی بکرێت ، لێرەدا دەتوانرێت مادەیەکی بێ هوشی سوکی بدرێتێ وەک کودایین (Codeine) بەهیچ جۆرێک نابێت لە جۆری مادەی (مورفینی) بدرێتێ ، چونکە مژێکی زۆر کەم لەم جۆرانە دەبنە هۆی تێکدانی سستمی کۆئەندامی هەناسە .

لێرەدا دەتوانین ئامۆژگاریەکانی (تیس – گولدمان Thiess-Goldman) بەکاربهێنین و لەم خاڵانەی خوارەوەدا گردی دەکەینەوە :

1– هەولدان بۆ حەوانەوەیەکی تەواو دور لە قەڵەباڵغی .
2– پاراستنی لە سەرما و بەگەرمی نەخۆشەکە دابپۆشرێت .
3– نەدانی هیچ جۆرە شلیەک .
4– دانی ئۆکسجین لەکاتی زۆر پیویستدا ، بەتایبەتی ئەگەر توانای هەناسەدانی نەما
5– لەکاتی پەیدابونی کۆکەیەکی قایمدا دەتوانرێت دامرکێنەرێکی زۆر سوکی بدرێتێ وەک کۆندایین condein یان Dicodid .
6– هەوڵ بدرێت خوێنی نەخۆشەکە بەرنەبێت ، ئەگەر روشیدا ، ئەوا دەبێت چارەی بکرێت ، یان ئەگەر پێویستی بێت خوێنی بدرێتێ .
7– بە حوقنە لەم دەرمانانەیان بدرێتێ وەک Hexmethylentetra amin یان Calciumgluconate ، یان شەکری فرەکتوز .
8– پزیشکی پسپۆڕ دەتوانێت دەرمانی تایبەتی بداتێ ، بەتایبەتی ئەوانەی بۆ هاوسەنگی پەستانی خوێن ومیزکردن Diuresis ، وەک کلوریدی سودیوم یان پوتاسیوم یان کاربوناتی سودیۆم بەکاربهێنرێت ئەگەر کاریگەریەکە لە کلورەوە بێت دەتوانرێت لێوەرگیراوەکان (ترشی پانسوسین Panthothene acid بەکاربهێنرێت ، وەک Bepanthene Roche کە بۆ چارەسەرکردنی سوربونەوە و سوتاندنی پێست بەکاردەهێنرێت

تێکچوونە بۆماوەییەکان (6)

لێوو مەلاشوە قلێشێ

ئەکرەم قەرەداخی

یەکێك لە دیارترین کۆنیشانەکانی تێکچوونە بۆماوەییەکان دروستبوونی قلێشێکی درێژە لەلێوی سەرەوەی کۆرپەلەدا کەپێ ی دەوترێت لێوە قلێشی Lip cleft هەروەها بوونی کۆنیشانەیەکی دیکە کە بریتیە لە بوونی قلێش لەناوەڕاستی بنمیچی دەمدا واتەمەلاشوو کەپێی دەوترێت مەلاشووە قلیشی Palate cleft لە زۆرێك لەو کۆرپانەی لە دایك دەبن ڕوودەدات هەردوو کۆنیشانەکەیان پێکەوە هەبێت واتە لێوە قلێشی لەگەڵ مەلاشوە قلێشی ، هەندێکجاریش تەنها یەکێکیان هەیە واتە یا لێوە قلێشی یا مەلاشوە قلێشی.

لەکۆرپەلەیدا:

هەموو مرۆڤێك لە قۆناغەکانی دروستبوونیدا کاتێك لە منداڵدانی دایکیدایە ئەو قلێشانەیان هەیە ، بەلام دواتر نامێنێت ، چونکە لێوی سەروو لە دووپارچە پێکدێت ، پارچەی لای راست و پارچەی لای چەپ و لە نێوانیاندا قلێشێکی گەورە هەیە بەلام لە قۆناغەکانی دواتری کۆرپەلەییدا وردەوردە هەردوو پارچەکە یەکدەگرنەوەو لە ناوەراستدا چاڵێکی بچوك بەجێ دەمێڵن کە لەزۆر کەسدا بە ئاسانی شوێنی یەککرتنەوەکە دیارە.

هەروەها مەلاشوش کەبریتیە لە سەقفی سەرووی ناوپۆشی دەم ، لە دوو پارچە پێکدێت ، پارچەی یەکەم لای راستەو پارچەی دووەم لای چەپە ، لە قۆناغەکانی دواتردا وردە

وردە هەردوو پارچەکە یەکدەگرنەوەو لە ناوەڕاستدا هێڵێکی زۆر بارێك دەردەکەوێت کەنەوە شوێنی یەککرتنەوەکەیانەو ئەم هێڵە زۆر بەباشی لەهەندێك کەسدا ئەگەر دەمی بکەیتەوەو سەیری سەرەوەی دەمیبکەیت ، بەئاسانی بۆت دەردەکەوێت بەلام

کێشەکە لەچی دایە؟

کێشەکە لەوەدایە کە لەهەندێك کۆرپەلەدا ئەم دوو پارچانە یەکناگرنەوە ، واتە هەردوو پارچەکەی لێوی سەروو یەکناگرنەوەو درزێك یان قڵیشێك بەدرێژایی پانی لێوی سەروو دروست دەبێت و لەهەندێك کۆرپەلەدا تاناوەڕاستی لووتی دەڕوات.

بەهەمان شێوەش قڵیشی مەڵاشوو لەئەنجامی یەکنەگرتنەوەی هەردوو پارچەی لای راست و لای چەپی مەڵاشوو یەکناگرنەوەو ئەم قڵیشە دروست دەکەن.

پ /بۆچی ئەم حاڵەتە دروست دەبێت؟

- لە راستیدا وەلامێکی پڕاوپڕی راست تا ئێستا بۆ ئەم کێشەیە بەدست ناکەوێت ،بەلام ئەوەندە هەیە کە ڕێژەی تووشبوونی لێوی قڵیشی و مەڵاشوی قڵیشی دەگاتە 1000/1 منداڵی ساوا

ئامارەکان دەریان خستوە تا رادەیەکی کەم لە کوڕدا زۆرترە وەك لە کچ ،و زۆرتریش لە خەڵکی ئاسیادا زۆرترە لە چاو خەڵکی کیشوەرەکانی دیکەدا.

هۆکاری تێکچوونی بۆماوەیی بە پلەی یەکەم دێت بە تایبەتی کە دەرکەوتووە لە هەندێك خێزاندا زیاتر لە منداڵێکیان ئەو حاڵەتەی هەیە ،یا لە چەند خزمێکی پلە یەك و دوودا دوبارە بۆتەوە ،لەگەل ئەوەشدا هەندێك هۆکاری ژینگەیی و باری دایکەکە رۆڵی خۆیان هەیە وەك ئەو دایکانەی مادە بێ هۆشکەرەکان بەکاردەهێنن یا جگەرە کێشن یا مادە کهولیەکان دەخۆنەوە یا کەمی ترشی فۆلیکییان هەیە کە رێژەی ئەو جۆرە منداڵانەیان زیاتر بوە .هەروەها بەرکەوتنی دایکەکە بە مادە تێکدەرەکان Teratogens لە کاتێکدا کە کۆرپەلەکەی لە سکدایە

دیسانەوە زۆربەی ئامارەکان ئەوەشیان دەرخستوە کە کەلێك لەو منداڵانەی ئەم جۆرە قڵیشەیان لە لێوی سەرودا هەیە هەندێك تێکچونی بۆماوەیی دیکەشیان لەگەڵدایە ئەمەش زیاتر ئەو بڕوایە دەچەسپێنێت کە حاڵەتەکە زۆر بەندە بە تێکچوونە بۆماوەییەکانەوە زیاتر لە هەموو فاکتەرەکانی دی، ئەوەی پێویستە دایکان و باوکان بیزانن ئەوەیە کە هەردوو حاڵەتەکە مەترسیدار نین بۆ منداڵ واتە کاری راستەوخۆ ناکەنە سەر ژیانی ،ئێستا لە رێگەی نەشتەرگەرییەوە هەردوو حاڵەتەکە چارەسەر دەکرێن ،ئەو منداڵانەی کێشیان دەگاتە نزیکەی 10 – 12 پاوەند واتە تەمەنی 12 هەفتە دەتوانرێت نەشتەرگەری لێویان بۆ بکرێت کە بەرئەنجامەکانی زۆر سەرکەوتوون بۆ ئەو منداڵانەش کە مەڵاشووە قڵیشیٚ یان هەیە دەتوانرێت پاش ساڵێك تەمەن نەشتەرگەری چاکسازی مەڵاشوویان بۆ بکرێت

دوا هەوڵەکان لەم بارەیەوە :

تا ئێستا ئەوە سەلمێنراوە کە تەنها جینێك بەرپرس نییە لە دروستبوونی هەردوو حاڵەتەکە بەڵکو کۆمەڵە جینێك کە ژمارەیان لە 3 جین کەمتر نییە بەشدارن لە دروستکردنی ئەو پرۆتینانەی لێوی سەروو و مەڵاشوو لە کۆرپەلەدا پێکدەهێنن لە کاتێکدا کە دەمو چاوی لە چەند هەفتەیەکی سەرەتای دروستبوونی دا بۆ دروست دەبێت

لەم ساڵانەی دوایدا دکتۆر ریچارد ماس Richard Maas پسپۆڕی بایۆلۆژی لە بریگام و خوێندنگەی هارڤاردی پزیشکی Harvard Medical School ئەوەی دەرخست کە توانیویەتی جینێك بدۆزێتەوە بەناوی جینی سومو 1 (sumo 1) ئەم جینە بەرپرسە لە دروستکردنی ئەو تۆڕی پرۆتینەی کە هەردوو بەشەکەی لێوی سەروو هەروەها هەردوو بەشەکەی راست و چەپی مەڵاشوو پەیەکەوە دەبەستێت واتە دەنوسێت بە پرۆتینەکانی هەردوو بەشەکەوە دکتۆر ریچارد ئەوەی دەرخست کە لە ئەنجامی بازدان Mutation یا کارنەکردنی ئەم جینە یان لەناوچوونی ئەو پرۆتینە لەو منداڵانەدا دروست نابێت واتە تۆڕە پرۆتینیەکەی یەکگرتنەوەکە دروستدەکات دروست نابێت بۆیە ئەو شەقبوونە دەمێنێتەوە .

گرنگی دۆزینەوەکەی دکتۆر ریچارد لەوەدایە کە پەیمانگای نیشتمانی تۆژینەوەی دان و کەلە سەرو دەم و چاو واتە (N1 National and Craniofacial Research(DCR institute of dental) .

هەردوکیان پاش تۆژینەوەیەکی زۆر دۆزینەوەکەی دکتۆر ریچاردیان سەلماندوەو بە راستی دەزانن.

پ / بۆ جینەکە لە هەندێك کۆرپەلەدا لەناو دەچێت؟

- یەکێك لەو گریمانانە ئەوەیە کە دوو کرۆمۆسۆم کە یەکێکیان جینەکەی لەسەرە لەناوەڕستدا دەشکێن و پارچەی هەریەکەیان لەگەڵ ئەوەی دی یەك دەگرنەوە کە بەم کردارە دەڵێن translocation ، لە بەشی زۆری ئەو حاڵەتەدا جینە بەرپرسەکە دەکەوێتە شوێنی شکاندنەوەو یەککگرتنەکەوە لەناو دەچێت ، بۆیە لەناومنداڵاندا کاریگەری نابێت .

ئەمە سەرەڕای ئەو حاڵەتانەی کە هەندێك جین دەچنە حاڵەتی ناچالاکی و سستی ناکار کردنەوە لەگەڵ ئەوەی

هەبوونیشیان لەسەر کرۆمۆسۆمەکە یا (DNA) ەکە هەیەو لە ناو نەچوون .

پ/ ج ئومێدێك بەم دۆزینەوەیە دەدرێت !

ئێستا گەشبینییەکی تەواو لەناو زانا بایلۆژییەکاندا بلاو بۆتەوە ئەویش ئەوەیە کە دەتوانرێت ئەو جینە دۆزراوەیە واتە (Sumol) پەرلە بکرێتەناو کۆرپەلەکەوە لە حالەتی دروستبوونیدا ، پاش ئەوەی لە کەسێکی ساغەوە وەردەگیرێت و بەئەندازەی بۆماوە زۆر دەکرێت . بڕوایە لەو کۆرپانەدا ئەو حالەتانە دروست نەبن .

چونکە تاقیکردنەوەکانی دکتۆر ریچارد و گەلێك لەو زانایانەی دواتر کاریان لەسەر کرد بۆیان دەرکەوت کەئەو جینەیان پەرلە (کۆد code) کردەناو 46 مشکی مێ وە تەنها چوار بێچوو حالەتی لێو قلیشی یا مەلأشو قلیشی یان هەبوو واتە رێژەی سەرکەوتنەکە زۆرەو ئومێد وایە ئەگەر لە سالأنی دواتردا بۆ مرۆڤیش بەکارمات ئەو حالەتانە نەمێنرێت یا زۆر کەم بکرێتەوە . (چونکە ناتوانین هۆیە دەرەکییەکانی ژینگەو دایکەکەو دەرمان بەکارهێنان و جگەرەو کهول فەراموش بکەین لە دروست بوونی حالەتەکاندا)

پ/ شیردان لەم ساوایانەدا چۆن دەبێت؟

- بەشی زۆری ئەو مندالأنەی تەنها لێوی سەروویان قلیشییە دایك دەتوانێت راستەوخۆ مندالەکە بنوسێنێت بە سنگییەوەو شیری بداتێ بێ کێشە ، بەلأم ئەوانەش کە جگە لە لێو مەلأشوویان قلیشییە ، ناتوانرێت بە تەواوی بەو جۆرە شیری دایك وەربگرن ، دەبێت شوشەیەکی پلاستیکی کە گۆی مەمکەکەی تایبەتییە بۆیان بەکاربهێنن و بەو شێوەیە بێ کێشە دەتوانن شیر وەربگرن . ئێستا بۆرییەکی تایبەت دروستکراوە دایك دەینوسێنێت بەسەری گۆی مەمکییەوەو سەری دوەمی بۆرییەکە رەوانەی ناودەمی مندالەکە دەکرێت کەپێ ی دەلێن Lact Aid ئەو جۆرە مندالأنە بەبێ کێشە دەتوانن شیری دایکیان وەربگرن .

پ/ ئایا ئەو مندالأنە کەگەورەتر بوون کێشەی دیکەیان نابێت؟

- بەپلەی یەکەم کێشەی خۆراك خواردنیان دەبێت ، یا کێشەی دان و گوێچکەو قسەکردنیان دەبێت . بێگومان حالەتەکە لە مندالێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە ، ئەو مندالأنەی بەتەنها لێویان قلیشی هەیە جیاوازن لەوانەی مەلأشویان قلیشی هەیە ، هەردووکیشیان جیاوازن لەوانەی هەردوو حالەتەکەیان هەیە لەناوخۆیاندا، جیاوازن بەپێی کورت و درێژی قلیشەکە .

پ/ ئەو کەسانەکێن کە چارەسەری ئەم مندالأنە دەکەن ؟

- بەزۆری نەشتەرکارەکان ، و بەپلەی یەکەم کاری نەشتەرگەری جوانکارییە Plastic Surgeon .

هەندێك جار وا پێویست دەکات راوێژ بە پسپۆڕانی دیکەش بکرێت یا تیمێکیان لێ دروست بکرێت وەك پسپۆڕی مندالأن ped itrician پسپۆڕی دان Dental Specialist پسپۆڕی قورگ و لوت Otolaryngologist پسپۆڕی قسەکردن Speech-Language Pathologist پسپۆڕی گوێ audiologist پسپۆڕی بۆماوە زانی Geneticist پسپۆڕی دەروونزانی Psychologist هتد ... سەرەرای پسپۆڕی نەشتەرگەرییە جوانکارییەکە .

پ / کێشەی گوێ لەم مندالأنەدا هەیە !

– بەڵێ هەندێك لەو منداڵانەی كە قلیش لە مەڵاشویاندا هەیە هەندێك جار شلە لێوەی دەچێتە ناو گوێ ی ناوەڕاستەوە ، و وا رێكدەكەوێت كە هەندێك لەو شلانە ببنە شوێنی كۆبوونەوەی میكرۆب و رەنگە لە پاشدا كاریگەنە سەر لەدەستدانی گوێ .بۆیە وا پێویستە لەو منداڵانەدا لە نێوان چەند مانگێك جارێكدا پیشانی پسپۆڕی گوێ بدرێن ، كە ئەو لە رێگای دەرمانەوە یا لە رێگای هەڵمژینی شلەكە لەدەمەوە ، یالەرێگای هەڵمژینی شلەكە لەپەردەی گوێ وە چارەسەری حاڵەتەكە دەكات .

پ/ ئەی هیچ كێشەیەكیان لە قسەكردنلا هەیە ؟

– بەزۆری سروشتی قسە دەكەن ، بەلام ئەو منداڵانەی مەلاشوویان قلیشی هەیە ، درەنگتر فێری قسەكردنی سروشتی دەبن و هەندێكیان باش ناتوانن پیتە بێدەنگەكان باش بڵێن وەك بە لووت قسە بكەن وایە ، بەلام پاش نەشتەرگەری زۆربەیان هیچ كێشەیەكیان نامێنێت .

پ/ ئەی هیچ كێشەیەكیان لە داندا هەیە ؟

– لە هەردوو حاڵەتەكەدا واتە لێوە قلیشی و مەلاشووە قلیشی بەتەنها یا بەیەكەوە هەندێك كێشەی دانیان دەبێت ، چونكە لە هەندێك لەو منداڵانەدا هەندێك دانی پووكی سەروو دروست نابن وون دەبن ، یا هەندێك دان دەردەپەڕن بۆ پێشەوە ، یا سواری یەكتری دەبن ، بەلام هەموو ئەم حاڵەتانە لە رێگەی پسپۆڕی دان و نەشتەركارەوە چارەسەر دەكرێن .

پ/ ئایا ئەو منداڵانە چاودێرییەكی تایبەتییان پێویستە؟

– گومان لەوەدانییە زۆرێك لەو منداڵانە هەست بە جیاوازی خۆیان و منداڵانی ساغ دەكەن ، زۆریان حاڵەتەكەیان پێ ناخۆشەو خەفەتی پێ دەخۆن و تووشی دڵە ڕاوكێ دەبن بۆیە لەسەر باوك و دایك و كەسوكار پێویستە چاودێرییەكی تەواوی ئەو منداڵانە بكەن و حاڵەتەكەیان بە سروشتی وەربگرن و وایان لێ بكەن لای خۆشیان سروشتی بێت هەروەها لەسەر مامۆستایانی خوێندنگاكانیشە لە حاڵەتە تایبەتییەكەی ئەم منداڵانە بگەن و رێگا نەدەن خوێندكاری دی بەهەر شێوەیەك بێت لاساییان بكاتەوە یا گاڵتەیان پێ بكات . دەشتوانرێت لە هەندێك حاڵەتدا پەنا ببرێتە بەر پسپۆڕی دەروونزانی و رێنماییەكانی لەو لایەنەوە بەهەند وەربگرێت . یا پەنا ببرێتە بەر ئەو كەسانەی لە منداڵیدا ئەو حاڵەتەیان بووەو لەپاشدا بە نەشتەرگەری چارەسەر كراون بۆئەوەی لەو بارەیەوە قسە بۆ منداڵەكان بكەن .

پ/ بۆچی لەو منداڵانەدا مادەی زەرد لەدەرەوەی گوێیان زۆر كۆدەبێتەوە ؟

– بەشی زۆری هۆی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ تووشبوونی گوێی ناوەڕاست بە میكرۆب (وەك باسمان كرد) ئەوسا گوێ بۆ بەرگری لە حاڵەتەكە مادەی لایسوزایم Lysozym دەردەدات بۆ سەركەوتن بەسەر میكرۆبەكاندا بەشی زۆری مادەكە لەسەر پەردەی گوێ لەدەرەوە كۆدەبێتەوەدەتوانرێت بەئاسانی بەسەر ئەم حاڵەتەدا سەر بكەون بەهۆی بەكارهێنانی دژە زیندەكانەوە Anti biotics یا بەكارهێنانی بۆری بۆناو گوێ و هەڵمژینی شلەكە .

پ/ ئایا هیچ شتێك هەیە دایكی سكپڕ بیكات بۆئەوەی منداڵەكەی تووشی ئەم حاڵەتە نەبێت ؟

– لەراستیدا وەك لە پێشەوە باسمانكرد بەشی هەرەزۆری حاڵەتەكە دەگەڕێتەوە بۆ كێشەی بۆماوەیی واتە هاتنی جینی تێكچوو یا ونبوونی ئەو جینەی بەرپرسە لە یەكگرتنەوەی هەردوولاكە . بەلام لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانرێت هۆكاری دەرەكی فەرامۆش بكرێت بۆیە هەمیشە داوا لە دایكان دەكرێت تابتوانن خۆیان لە جگەرە كێشان – خواردنەوەی ئەلكهول – بەكارهێنانی دەرمان بەهەر جۆرێك بێت ، خۆدانە بەر تیشكی X

دور بخەنـەوە سـەرەرای ئـەوەی نابێـت خۆیـان بـێ بـەش بكـەن لـە وەرگرتنـی حـەپی ترشـی فولیـك Folic acid لـەماوەی سكەكەدا چونكە كـەمی ئـەو ماددەیـە لەلەشـی دایكەكـەدا گـەلێك زیانی گەورە بە كۆرپەلە دەگەیەنێت.

پ/ ئـەی مـاددە بێهۆشـكەرەكان و دەرمـان وەرگرتن لـەم لایەنـەوە هیچ زیانێكیـان هەیە ؟

– بـەڵێ لـە پێشتریـشەوە ئاماژەمـان پێدا زۆرێـك لـەو مـاددە بێهۆشـكەرانە زیانی زۆر گەورە بە كۆرپەلە دەگەیەنن هەنـدێكیان بـازدان Mutation لـە جینـەكانی سـەر DNAدا دروست دەكەن منداڵەكە كەم ئەندام دەبێت یا هەندێك كەم و كوڕی دەبێت .

ئەمانەی خوارەوە هەندێك لە دەرمـان و ماددانـــەن كـــەبۆ مەبەســـتی دی بـــەكاردێن بـــەڵام زیـــانی لاوەكـــی دەگەیـەنن و دەبنـە هـۆی تێكـچوونی بۆمـاوەیی لـە منداڵـدا بـە تایبـەتی دروســـتبوونی قلـــیش لـــەلێو یـــا مەلاشوودا بۆیە بەهیچ شێوەیەك دایك نابێت لەكاتی سكپڕیدا بەكاریان بهێنێت:

1- هەندێك لە دەرمانەكانی لابەری دڵە ڕاوكێ و خەفەت وەك Benzodiazepines diazepam .

2- هەندێك دەرمانی فێ Anticonvuisves وەك : Phenytoin , Valproate.

3- Corticosteroids كە بۆ زۆر مەبەست بەكاردێت و بریتییە لە هۆرمۆنێكی سەر گورچیلە ڕژێن ، دەركەوتووە ئەگـەر دایك لـە سـەرەتای سك دا بـەكاری بهێنێـت منداڵەكـە تووشی لێو قلیشی یا مەلاشوقلیشی دەبێت .

پ/ كێشە لەدوای نەشتەرگەری چی یە ؟

– هیچ كێشەیەك لـەدوای نەشتەرگەری نییـە ، نەشـتەركاری كارامە زۆر بەباشی كارەكـە ئـەنجام دەدات چ بـۆ لێـو یـا بـۆ مەلاشوو.

تاكـە كێـشە كـەزۆر دیـار بێـت كێـشەی ناهاوڕیەكییـە asymmetry، ئەوەش ئەوەیە كە ناهاوڕیەكییەك لەنێوان هەردوولا پێكەوەنوساوەكەدا دروست بێت واتەلایەك یەكسان نـەبێت بەلاكـەی دی ، ئـەوەش بـە نەشـتەرگەرییەكی دی بـۆ دووەم جار چارەسەر دەكرێت بەڵام حاڵەتەكە دەگمەنە .

هـەروەها رەنگـە هەندێكجار پێكەوە لكاندنی مەلاشوو باش جێـی خـۆی نـەگرتبێت و منداڵەكـە لـە قـسەكردندا هێـشتا تاڕادەیەك پێوەی دیاربێـت ، ئەمـەش بـە نەشـتەرگەرییەكی دی چارەسەر دەكرێت .

سەرچاوە :

1- cleftlip and palate association (CLAPA) www.clapa.com
2- Cleft Plate Foundation Publications Chapel Hill, NC March 2001
3- Suzuki, K, Cleft Liplpalate- ectodermal dysplasia Nature Genetics Volame 25 August 2000.
1- The National Instutes Of Health (NIH) www.nih.gov.

سایکۆلۆژی وێنە لای منداڵ

سۆزان جەمال

منداڵ بونەوەرێکی سەربەخۆو ئازادە ، خاوەن کەسێتی خۆیەتی و خەون و ئەندێشەی تایبەت بەخۆی هەیە ،هەرگیز پاشکۆی گەورەکان نییە هەرچەندە بەشێکە لێیان .چونکە منداڵ لەو ساتەوە لە دایک دەبێت و خاوەنی هەموو ئەندامێکی پێویستە بۆ ئەوەی بە سەربەخۆیی جیا لە جەستەی دایکی بژی ئەگەرچیش پێویستی بە پەروەردەو چاودێری هەمیشەییە ،منداڵ وەك گەورە هەستدەکات و دەبینێت و دەبیستێت و دڵخۆش دەبێت و هەست بە شادی دەکات ،دڵتەنگ دەبێت و ئازار دەچێژێت .کەواتە لە رووی هەست و ئەست و خەون و ئەندێشەو خواست و هیوا و ئازارەکانییەوە هیچی لە ئێمەی گەورە کەمتر نییەو ئێمەش لەوان جیاواز نین ،بەلام دەشێت لە توانای شێوازی دەربڕین و گوزارشتمان بۆ ئەو هەست و خەون و ئەنگێزانە جوودابین لێیان ، ئێمەی گەورە لەتواناماندایە بە جۆرەها رێگە خەم و خۆشییەکانمان یان رەتکردنەوەو رازی بوونمان بەرامبەر کێشەو بابەت و ناستەنگەکانی ژیان دەربڕین ، بەلام لەوانەیە بۆ منداڵ ئەستەم بێت یان فێر نەبووبێت وەك ئێمەی گەورە بتوانێت دەم و چاوی گرژ بکات ئەگەر شتێکی بە دڵ نەبوو یان بە ووتەو ووتار ئاماژە بە رق و سۆزەکانی بەرامبەر کەسێکی یان بابەتێکی تایبەتی لە ژیانیدا دەربڕێت بۆیە پەنا دەباتە بەر شێوازی سادەتر لەهەمان کاتدا پڕ مەبەست و قووڵ بۆ دەربڕینی ناخ و بیرکردنەوەو کێشەو ئامانج و خەونەکانی ، یەکێك لەو شێوازانە لە رێگەی وێنەکردنەوە پراکتیزەی دەکات .

وێنەکردن لەلای منداڵ تەنها بۆ یاری کردن و کات بەسەر بردن نییە یان تەنها بۆ دەتیشتن و ژیرکردنی منداڵ بێت وەك چۆن هەندێکجار دایکان و باوکان بۆ سەرقاڵکردنی منداڵەکانیان پەنای بۆ دەبەن ، (شێوە – رەنگ) و ئاوێتەبوونی ئەم دووانە لەسەرکاغەز یان تێکەڵاوبوونیان بۆ بەرهەمهێنانی ئەوەی ناو دەبرێت بە وێنەی منداڵ و بوارێکی کارایە بۆ تێگەیشتن لە منداڵ و بارە سایکۆلۆژییەکانی لە ژیانی منداڵدا جیهانێکی پەنهان و ئاڵۆزن هاوکات دەروازەیەکی کاریگەریشە بۆ خۆ بەتاڵکردنەوە لەو کێشەو گرێ و بابەتانەی دەروون ئازاردەدەن و نائارامی دەکەن . لەلایەکی دیکەشەوە وێنە کردنی منداڵ هەروەك بەرهەمەکانی هونەرمەند شێوازێکی تایبەتین لە کۆی ئەو ئارەزوو مەیل و خواستانەی دەیخوازێت و ئەو نەریت و چەمك و بیرو باوەڕە کۆمەڵایەتییانەی وەریگرتوون و بەرەوامیش کارلێککردنیان لەگەڵدا دەکات ، (لێکۆڵینەوە سایکۆلۆژییە شیکارییەکان لە منداڵدا سەلماندوویانە دەتوانین لە رێگەی وێنەکردنی ئازادانەی منداڵەوە بگەینە ئەو لایەنە نەستیانەی دەرکەوتوو نین و بەو گرفتانەش ئاشنابین کە منداڵ بەدەستیانەوە دەناڵێنێت ، هەروەها ئاشنابوون بەو مەیل و ئاڕاستەو لایەن و بابەتانەی جێگەی سەرنجی منداڵەکەن لەو ژینگەیەدا کە تیایدا دەژی ؛ هەروەها پەیوەندی لەگەڵ کەسانی چواردەوری) [1] لەبەرئەوە وێنەکردن بە ئامرازێکی باشی پەیوەندییکردنی منداڵ لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی چواردەوری و بە پێچەوانەشەوە ، دادەنرێت ، (تۆلستۆی پێی وایە هونەر یەکێکە لە هۆیەکانی پەیوەندی کردن لە نێوان خەڵك دا ، مرۆڤ چۆن هزرەکانی لە رێگەی قسەکردنەوە بە کەسانی دیکەی دەگەیەنێت بە هەمان شێوە لە رێگەی هونەرەوە سۆزەکانیشی دەگوازێتەوە) [2] ، وێنەکردنیش

وەك لقێکی سەرەکی لە هونەر ئەو ... جێبەجێدەکات هەرچەندە منداڵ وێنە بۆخۆی دەکات کە لەوانەیە وەك یارییەك پراکتیزەی بکات، بەلام لە واقیعدا ئەو وێنانە لە قولایی ناخییەوە سەرچاوە دەگرن و ئەرکی دیکەش جگە لە یاریکردن جێبەجێدەکەن ، منداڵ لە رێگەی وێنەکانییەوە ئارەزووەکانی دەردەبڕێت ، واتە وێنەکردن زمانێکی گوزارشتکارەو میکانیزمەکەی لە رێگەی وێنەی سەرکاغەزەوە بەرجەستە دەکرێت بۆئەوەی پەیامێك بە گەورەکان بگەیەنێت کە خۆی مەبەستییەتی چونکە وێنە لە توانایدایە زمان و کلتوورو داب و نەریتەکان ببڕێت چونکە زمانی وێنەکە لە هێڵ و رەنگ و چۆنێتی یاریکردنی هونەرمەند بە فلچەو رەنگەکان خۆی دەنوێنێت و هیچ پێویستی بە زمانی ووشەو قسەکردن نییەو دەربڕین لە رێگەی وێنەوە زیاتر سیمایەکی جیهانگیری هەیە وەك لە زمان . لێرەوە توانای منداڵ بۆ وێنەکردن هاوکاتە لەگەڵ پەرەسەندنی ئەقڵی و ئاوەزی سایکۆلۆژی منداڵدا و (هەر منداڵێك خاوەنی شێوەیەکی وێنەکردنی تایبەتییە یان کێشانی هێلکاری تایبەتییە ئەگەر ناوی وێنەشی لێنەنێین ،لوینفیلد پێی وایە لە زووربەی حاڵەتەکاندا ئەمە گوزارشتە لە پێکهاتەی سایکۆلۆژی لەلای منداڵ)[3] . ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەو شێوەیە یان ئەو هێڵکارییانەی منداڵ دەیانکێشێت هەروا شێوەی سادەو بێ مانا نین وەك هەندێکجار گەورەکان لێی دەڕوانن ، یان بە ئارەزووی خۆیان هەڵیدەسەنگێنن بەڵکو تەنانەت ئەو هێڵە تێکەڵاوانەی منداڵ خۆبەخۆ لەتەمەنێکی زووی منداڵیدا دەیانکێشێت پەیوەندییەکی بەتینیان بە پێکهاتەی جەستەیی و ئەقڵی و کەسێتییەوە ، هەیە . هەروەها دروستکردنی (وێنەو زەخرەفە یارمەتی گەشەسەندنی زیرەکی منداڵ دەدات لە رێگەی گەشەپێدانی بەهرەکانیانەوە لەم بوارەدا ، ووردترین داواکارییەکانیان لە وێنەکاندا دەردەکەوێت ، وێڕای گەشەپێدانی توانای داهێنان لە رێگەی ئاشکراکردنی پەیوەندییەکان و هەموارکردنیانەوە ، هەروەها وێنەکانی منداڵ ئاماژە دەدەن بە خاسیەتەکانی قۆناغی گەشەی ئەقڵی بە تایبەتی خەیاڵ لە منداڵداو وێڕای ئەوەی وێنەکردن فاکتەرێکی کاریگەرە بۆ چالاککردنی ئەقڵی و کات بەسەر بردن و چڕکردنەوەی بیرو بەئاگایی و یارمەتیدانی منداڵ بۆ گەشەسەندنی توانای زیرەکییان) .[4]

وێڕای هەموو ئەمانە وێنەکردن چالاکییەکی سەربەخۆیە لە منداڵداو خۆشی و ئاسوودەییەکی زۆر بە دەروونی دەبەخشێت کاتێك بە دەستی خۆی وێنەیەك دەکات و رەنگی دەکات بە چاوپۆشین لەوەی وێنەکەی چەند سەرکەوتووە یان چەندە داهێنانی تیادا بەدی دەکرێت . ئەو تابلۆ ناوازانەی تاکو ئێستا مرۆڤایەتی شانازییان پێوە دەکات و لە مۆزەخانە جیهانییەکاندا پارێزراون زۆربیان تابلۆی ئەو نیگارکێشانەن کە لەساتەکانی دوو دڵی و بێزاری و خەمۆکی و ئازاردا بەرهەم هاتوون ، زۆربەی ئەو هونەرمەندانە لەکاتی نائومێدی و وەڕسییاندا فڵچەکانیان خستۆتە کارو گشت خەم و

پەژارەیەکی ناخ و ئەستی خۆیان لەو تابلۆیانەدا بەتاڵ کردۆتەوە ، بەهەمان شێوە لە وێنەکانی منداڵیشدا منداڵ پەنا دەباتە بەر هەمان میکانیزمی خۆ بەتاڵکردنەوەو خستنەپاڵ Projection* بەو مانایەی منداڵ ئەو وێنانەی دەیانکات لە دوو بواردا خۆیان دەبیننەوە ، یەکەم : ئەو بابەتانەی لێیان وەڕسەو بێزاریان کردووە لە وێنەکانیدا بەرجەستەیان دەکات ، یان وێنەکانی ئاوێنەیەکی راستگۆی واقیعی ژیانین ، دووەمیش : ئەو ئارەزوو خەونانەی لە ناخیدا گیتگڵ دەدەن لە وێنەکانیدا دەیانخاتە وە بەر فرمان . کەواتە دەتوانین بڵێین (وێنەکردن کردارێکی خستنە پاڵی یە بۆ بەتاڵکردنەوەی بارگە سایکۆلۆژییەکان بە پێچەوانەی ئەوەی لە کرداری یاریکردنی ماندیدا روودەدات کە زانایانی سایکۆلۆژی پێیان وایە کرداری بەتاڵکردنەوەی وزەی زیادەیە لە ئار لەشی منداڵدا)[5] ، لەهەمان کاتدا سەکۆیەکن بۆ خستنە رووی ئارەزووە ئاشکراوەکانی و مەیلە شاراوەکانی

فاکتەرەکانی کاردەکەنە سەر وێنە کردن :

وێنەکردن وەك چالاکییەکی خۆبەخۆیی لە منداڵدا بە کۆمەڵێك فاکتەر کاریگەر دەبێت وەك سروشتی پێکهاتەی رۆشنبیری خێزان و کلتوری کۆمەڵگەو هەروەها چۆنێتی مامەڵەکردنی رۆحی لەگەڵ منداڵەکەداو پەروەردە کردنی هونەری و ئیستاتیکی لە لای هەر لە قۆناغە سەرەتاییەکانی منداڵییەوە ،بێگومان گەشەی دروستی جەستەیی و دەروونی منداڵەکەش بە هۆکارێکی گرنگ دادەنرێت بۆ گەشەکردنی توانای وێنە کێشان و ناسینەوەو بەکارهێنانی رەنگەکان ،ئەگەر منداڵ خاوەن بەهرەیەکی تایبەتیش بێت لە وێنەکێشاندا بوونی ئەو بەهرەیە تەنها فاکتەر نییە بۆ فێربوونی بەردەوام و بەرەودان بەو هونەرەو گەشەسەندنی تاکو دەگاتە ئاستی داهێنان بەڵکو بوونی بوارێك بۆ خستنە بەر فرمانی ئەو بەهرەیە هێندەی خودی بەهرەکە خۆی گرنگەو رۆڵی لە بەردەوام بوون و گەشەسەندنی توانای وێنە کردن لە لای منداڵ ، هەیە .

چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم چالاکیەیاندا بکەین ؟

دکتۆرە منتسوری[6] پێی وایە نابێت رامێنان لەسەر چۆنێتی وێنە کردن بە منداڵان بە ئەنجام بدرێت ،ناکرێت ئەم ئامانجە واتە ئامانجی پەرەپێدانی توانای وێنەکردن بەدی بهێنرێت تەنها لە رێگەی گەشەکردنەوە نەبێت لە شێوازی ئۆتۆماتیکی وێنە کێشان و لە رێگەی ئازادی رۆحەوە نەبێت ناکرێت راستەوخۆ وانەی وێنە کردن بە منداڵ بوترێت.

پێویست ناکات بە منداڵ بڵێی ئەو شێوەیە وێنە بکە یان وێنەی ئەو بکەو ئەوە مەکە ،بە پێچەوانەوە وازی لێبێنەو بە ئارەزووی خۆی وێنە بکات و چی لە خەیاڵ و مێشك و بیرکردنەوەیدایە بیخاتە سەر کاغەز ،کەشێکی خێزانی ئاسوودەی بۆ دابین بکە لەگەڵ پێداویستیە ماددی و مەعنەوییەکاندا تاکو گەشەی جەستەیی هاوکات لەگەڵ گەشەی سایکۆلۆژی بە شێوەیەکی دروست بەرێوەبچێت ،چونکە منداڵ خۆی وورده وورده لەگەڵ درککردنی بە ژینگەو کەسانی چوار دەوری و بابەتە خواستراوەکانی شارەزاییەکانی زۆر دەبن و ئەو کاتە وازی لێبێنەو بۆ گوزارشتکردنی ئازاد و خەیاڵی خۆی چونکە هەموو منداڵێك ئەگەر گەشەی جەستەیی و ئەقڵی و سایکۆلۆژی سروشتی و درووست بوو کاتێك ئامرازە سادەکانی وێنەکردن دەخەیتە بەردەمی چەندە تەمەنی کەمیش بێت خۆبەخۆ هەوڵ دەدات وێنەی ئەو شتانە بەرجەستە بکاتەوە کە چاوی دەکەوێتە سەرییان یان لە مێشکیدا هەڵیگرتوون ،کە چاو دەکاتەوەو درك بە ژینگەی کۆمەڵایەتی و مادی چواردەوری دەکات ئەو ژینگەیە لە دەرەوەو هەڵچوون و پاڵنەرو ئارەزووەکانی خۆیشی لە ناوەوە دەبنە سەرەکیترین ئەو بابەتانەی لە وێنەکانیدا دەیانخاتەوە بەر فرمان .

هەڵەیە لە تەمەنێکی زووەوە وا لە منداڵ بکرێت کە بە هەندێك هێلکاری تایبەتەوە پابەند بێت و هەوڵ بدات کۆپی ئەو وێنەیە بکات کە گەورەکان پێی دەڵێن یان بۆی دیاری دەکەن چونکە بەم کارە رێگە لە خەیاڵی دەگیرێت بە پێی پێویستی خۆی گەشە بکات لە هەمان کاتدا لە جیاتی ئەوەی وێنە ببێتە ئاوەندێك بۆ گوزارشتکردن لە خەون و باری دەروونی و ترس و ئارەزووەکانی ،دەبێتە رێگر لە بەردەم دەرچوون و بەتاڵکردنەوەو بەدیهێنانیاندا ،لە وێنەی منداڵدا خەیاڵ بەسەر واقیعدا زاڵە بەڵام کاتێك لە تەمەنێکی زوودا کۆپیکردنی وێنەی گەورەکان بەسەریدا دەسەپێنرێت ئەوا بە قۆناغە سروشتییەکانی پەرەسەندنی وێنە کردندا ناڕوات و راستەوخۆ دێتە سەر قۆناغی واقیعی کە لە چێژبینین و ئەزمونکردن بێبەشی دەکات وێڕای بەدیهێنانی سوودەکانی دیکەی وێنەکردن لە ژیانی منداڵدا کە دواتر باسییان دەکەین.

رسکین لە کتێبی رەگەزەکانی وێنەکردندا Elements of Drawing دەڵێت (لەو باوەڕەدانیم کارێکی باش بێت

منداڵی خوار تەمەنی (12 – 14) ساڵ بە هیچ کردارێکی هونەرییەوە سەرقاڵ بکەیت کە زیاتر بێت لە ئارەزووکردنی خۆی .چونکە ئەو منداڵە ئەگەر بەهرەی وێنەکردنی هەبێت هەر پارچە کاغەزێکی دەست بکەوێت وێنەی لەسەر دەکات و پێویستە رێگەی بدەین بەو پەڕی ئیرادەی خۆیەوە بە ئارەزووی خۆی بە شێوەی ئارێکیش بێت خۆی وێنە بکات ،هەروەها پێویستە بە قەڵەمە رەنگاورەنگەکانی یاری بکات تاکو هەست بە ئارەزوویەک دەکات بۆ بەکارهێنانیان ،ئەگەر کاغەزەکەی تەنها بە پەڵەی رەنگاو رەنگی بێ مانا پیس کرد ئەوا وا باشە قەڵەمە رەنگاو رەنگەکانی لێ وەربگیرێتەوە تاکو دەگاتە ئاستێکی باشتری وێنەکردن ، ئەگەر زانی جلی پیاوانی پۆلیس بە رەنگی سوور و ئاڵا هێلدارەکەی سەر کەشتییەکان بۆیە بکات ئەوا واباشە رەنگەکان بخەیتەوە ژێر فرمانی خۆی)[7] .

ئەوەی زۆر گرنگە لە وێنە کردنی منداڵدا وازلێهێنانییەتی بە ئارەزووی منداڵانەی خۆی ئەو وێنانە بکات کە خۆی حەزییان لێدەکات تەنانەت ئەگەر چەندەها جاریش دووبارەیان بکاتەوە نەک ئەوانەی کە دایک و باوک یان مامۆستاکەی پێی دەڵێن ،بۆ نموونە کاتێک منداڵ وێنەی کچێک یان پەپوولە چەند بارە دەکاتەوە نابێت رێگەی لێبگیرێت بەو بەمانەیەی کە وێنەی ئەوانە فێربووە و ئەگەر هەر ئەوانە دووبارە بکاتەوە ئەوا فێری هیچی دی نابێت ئەم بۆچوونە لە هەڵە بەدەر نییە چونکە ئەو وێنانەی منداڵ دووبارەیان دەکاتەوە لە لای خۆیان وەک یەک نین یان دووبارەکردنەوەیان بە هاو ماناى خۆی دەبەخشێت و دەبێت بە شوێن هۆکاری دوبارە بوونەوەیاندا بگەرێین و ئەگەر هۆکارەکەی بارێکی ناسروشتی یان نائارامی بوو لە ژیانی منداڵەکەدا هەوڵی یارمەتیدان و چارەسەرکردنی بدەین ،چونکە رێگە گرتن لە منداڵ واتە سنووردانان بۆ خەیاڵ و چۆنێتی جوڵەی دەستی لە کاتی وێنەو بۆ بیرکردنەوەو گوزارشتەکانی بەمەش ئارەزووی بۆ وێنە کردن لاواز دەبێت و دەشێت لێی دووربکەوێتەوە و لە هەمان کاتیشدا وێنەکانی نابنە گوزارشتکەری راستەقینە لە خەیاڵ و خەون و ناخی .ئەم جۆرە مامەڵە کردنە وا لە منداڵ دەکات دووچاری دوو فاقییەک لە دەربڕینە وێنەییەکانیدا ببێت و (خۆ بەخۆ دوو شێوازی جیاواز بۆ نواندنی وێنەیی بەکاربهێنێت بۆ هەمان بابەت یەکێکیان بۆ رازیکردنی خۆی ،ئەوەی دیکەیان بۆ رازی کردنی کەسانی دیکە)[8] .

ئەو وێنانەی منداڵ دەیانکێشێت رەنگدانەوەی شارەزاییە سادەکانییەتی ، بەڵام دەوڵەمەندی ژینگەی رۆشنبیریی منداڵ کاریگەری گەورەی لەسەر وێنەکانی هەیە و، مەرج نییەو پێویستیش ناکات ئەو کاریگەرییە پۆزەتیڤە باش وێنەکردنی منداڵ وەک کەسێکی گەورە بکەیەنێت ، بەڵکو لێرەدا کاریگەرییەکە لە خستنەوە بەر فرمانی ئەو بابەت و کەسێتی و شارەزاییانەدا خۆی دەبینێتەوە کە منداڵ لەو ژینگە دەوڵەمەندەوە وەریدەگرێت .یەکێک لەو وێنانەی سەرنجی ڕاکێشام و کاریگەری دەوڵەمەندی ژینگەی منداڵەکەی پێوە دیار بوو لە ڕووی بەربڵاوی خەیاڵ و دروستی پەروەردە کردنییەوە تابلۆی منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵ بوو کە

وێنەی باخچەیەکی کێشابوو گلۆپەکانی بە رەنگاو رەنگی بۆیە کردبوو جۆلانەو خلیسکێنەی منداڵانی بە سادەیی تێدا دروستکردبوو پەرژینێکی نزمی لە بۆری و زنجیر بۆ باخچەکە کێشابوو ،منداڵەکانی نـاو ئـەو تابلۆیـە لـە وێنەکـەدا رووخسارییان خۆشی پێوە دیارە ،لە باخچەکەدا جۆلانەی دانراوی لێیەو یەکێك لە منداڵەکانیش بە دارە سەوزە گەورەکەوە جۆلانەکی هەڵخستووە و زۆر شادمان دیارە ،بەڵام ئەوەی وێنەکەی زۆر جوان و پر مانا کردبووە ئەو دارە سەوزە گەورەیەیە کە پێدەکەنێت، دیارە دڵخۆشە بەوەی منداڵەکان رێز لە باخچەکە دەگرن و لە ئاویدا یاری دەکەن و دڵیان خۆشە لە جیاتی شکاندنی گلۆپە رەنگاو رەنگەکان و تێکدانی باخچە گشتییەکە – لێرەدا ئەم منداڵە ئەو دارە سەوزەی لە هەموو بارستاییە ئاماژەدراوەکانی ناو تابلۆکە گەورەتر دروستکردووە ،چونکە منداڵ بە خەسڵەتی سروشتی خۆی لە وێنەکردندا چەق یان تەوەرەی وێنەکەی لە هەموویان گەورەتر و تۆختر دەکات کە ئەو بابەتە خۆی لەوانی دیکە مەبەستیەتی زیاتر بەرجەستەی بکات ،ئەم دارە گەورەیە کە لەگەڵ منداڵەکاندا دڵخۆشەو پێدەکەنێت پەیوەستی نێوان منداڵ و سروشت لە لایەك و بۆچوون و بیرکردنەوەی منداڵ بەرامبەر بە سروشت لە لایەکی دیکەوە ئاشکرا دەکات کە دەشێت بۆچوونێکی ئالۆزیکی فەنتازی روت بێت .

لە لایەکی دیکەوە بە پێی لێکدانەوەکەی (ستزن و کروچە) [9] ئەو وێنانەی منداڵ خۆیەخۆ دەیانکێشێت ،ئاماژە دەدەن بە کەسێتییەکەی .لەبەر ئەوە لە هەموو بارێکدا وازهێنان لیی بە ئازادی قەڵەم و فڵچەکەی دەستی بجوڵێنێت و هێلکاری و وێنەکانی بکێشێت بە کارێکی پەروەردەیی دروست و پێویست دادەنرێت .

گەشەپێدانی وێنەکردن لە منداڵدا :

هەڵە لۆژیکی و واقیعییەکان لە وێنەی منداڵەکەتدا راست مەکەرەوەو پێی مەڵێ دەبوو ئەوە وابوایە ئەو رووبارەت بەو شێوەیە بکردایە یان ئەو منداڵە لەو یادا نەبوایە ... هتد یان وێنەکەی بچووك مەکەرەوەو پێی مەڵێ ئەوە چییە وێنەت کردووە تۆ بەردەوام ئەو وێنەیە دووبارە دەکەیتەوە دیارە هیچی دیکە نازانیت ،بە بەکەم بایەخییەوە پرسیاری لێ مەکە ئەو چییە وێنەت کردووە ؟

دابینکردنی ماوەیەك لە کاتی خۆت بۆ گوێگرتن لە منداڵەکەت کاتێك باسی وێنەکەی خۆیت بۆ دەکات بایەخێکی گەورەی لەسەر کەسێتی و باری دەروونی منداڵەکە هەیە چونکە ئەو وێنانە وەرگێرانی ناخی خۆیەتی یان بینینیەتی بۆ واقیع ،زۆر پێویستە بە نەرمی و بە بایەخەوە پرسیاری لێ بکەیت : ئەو وێنەیە چۆن دەبینیت ؟ نەك راستەوخۆ خۆت پێی بڵێیت ئەوە وێنەی ئەوەیە یان ئەو بابەتەیە ،چونکە کە خۆی قسەت بۆ دەکات پێش ئەوەی تۆ ئاماژەکانی ناو وێنەکەی بۆ ئاشکرا بکەیت لەوانەیە زۆر لایەنی ژیانی سایکۆلۆژیی منداڵەکە روون ببێتەوە کە لای تۆ (باوان یان مامۆستا) شاراوە بوون ،واتە دەشێت وێنەکانی منداڵ پەیامێکی شاراوەو ناڕەستەوخۆبن بۆ گەورەکان .

رێگەگرتنیش لە وێنەکردنی منداڵ بە شێوەیەکی راستەوخۆ لە رێگەی پێ وتنی و بە زۆر وازلێهێنانی بە بەهانەی ئەوەی کارەزورییەکی بێ سوودە یان کاتی خوێندنی لێ دەکوژێت ،یان ناراستەوخۆ لە رێگەی دابین نەکردنی ئامراز و پێداویستی و کەشی لەبار بۆ وێنە کردن و بایەخنەدان بە بەرهەمەکانی و تەماشاکردنی بە چاوی گاڵتە پێکردنەوە و بچووککردنەوەی ئەرك و ماندووبوونی بە وێنە کێشانی تابلۆکانییەوە یان زۆر دەستێوەردان لە کارەکانی ئەمانە کاریگەرترین فاکتەر بۆ خۆ بە خۆ وازهێنانی منداڵ بۆ وێنە کێشان و کوشتنی بەهرەو دەهێنان تیایدا .ئەم جۆرە مامەڵەو پەروەردە ناهونەرییە لەوانەیە ببێتە هۆی لە دەستدانی هونەرمەندێکی داهێنەر لە ئایندەدا ،چونکە دەماخ لە قۆناغەکانی گەشەی منداڵیدا بە هەندێك فاکتەری دەرەکی ژینگە (فێربوون و وەرگرتنی شارەزایی و دەوڵەمەندی ژینگەی رۆشنبیری منداڵ) کاریگەر دەبێت و بوونیان بە شێوەیەکی دروست و پێویست دەبنە هۆی گەشەسەندنی هەندێك لە بەشەکانی دەماخ کە کاریگەرییان بۆ سەر توانای زیرەکی و بەهرەکانی منداڵ ،هەیە .

شانبەشانی پەیرەوکردنی ئەم شێوازانە ،بوونی شوێنێکی تایبەت بە وێنەکردن (وێنەگا) و گەلەری تایبەتی بۆ نمایشکردنی وێنەکانی منداڵ لە قوتابخانەو ناوەندەکانی چالاکی منداڵان و لە باخچەو شوێنە کراوەکاندا زۆر هانی منداڵ دەدەن بۆ وێنە کردن .

بێگومان نابێت دابینکردنی ئامراز و پێداویستییەکانی وێنەکردنیش لە یادبکرێت کە گونجاو و بەکارهێنانیان بۆ منداڵ ئاسان و بێ زیان بێت ،وەك کاغەز و قەڵەم رەساس کە کاغەزی لووسی قورس لە جۆری (Art) بۆ هەموو جۆرێکی

بۆیەکردن ناشێت و منداڵ ئارەزووی ناکات ،بەڵام کاغەزی سپی مەیلەو زیری کەمێک ئەستوور بۆ منداڵ زۆر گونجاوەو مامەڵەی خۆشە ،هەرچی قوماشیشە بۆ قۆناغە پێشکەوتووەکانی پەرەسەندنی وێنە لە منداڵدا دەشێت واتە کاتێک بەرەو قۆناغی کۆتایی منداڵی و سەرەتای قۆناغی هەرزەکاری دەچێت .هۆیەکانی بۆیەکردنیش زۆر پێویستن چونکە منداڵ(وەک لە دواییدا باسی دەکەین)بە بێ بۆیەکردن چێژ لە تابلۆکانی وەرناگرێت ،بە زۆری لە سەرەتادا حەز لە بۆیەی قەڵەمی دار دەکەن و هەندێکیشیان باستیل و ماجیک و بۆیەی ئاوی بەکار دێنن بەڵام کەمتر شارەزاییان لە بەکارهێنانی زەیتیدا هەیە .

خاڵێکی دیکەی گرنگ لە پرۆسەی گەشە پێدانی توانای وێنە کردن لە منداڵدا یان چاودێریکردن و یارمەتیدانی بۆ وێنە کردن ئەوەیە رەچاوی تەمەنی منداڵەکەت بکەیت ئەگەر وێنەکانی لە ئاستێکی نزمتردا بوو بەراوردکردن لەگەڵ هاوتەمەنەکانی ،سەرەتا نابێت بە چاوی گاڵتە پێکردنەوە تەماشای کارەکانی بکەین ،پاشان پێویستە بە شێوەیەکی گشتی لە رەفتار و توانای بیستن و توانای بینین و توانای قسەکردن و توانا ئەقڵییەکانی و باری دەروونی ورد ببیتەوە و ئەگەر هەر بارێک یان خاڵێکی لاوازی یان ناسروشتیت بە دیکرد پێویستە راوێژ بە پسپۆڕی شارەزا لەو بوارانەدا بکەیت بۆ دڵنیابوون لە ساغی و تەواوی منداڵەکەت چونکە لەکاتی ئیشکردنم لەم بابەتەدا وێنەی کۆمەڵێک لە منداڵانی کەم تواناو کەم ئەندامی لە دەماخیشم وەرگرت و لە دوای بەراوردکردن بە وێنەی منداڵانی سروشتی لە هاوتەمەنەکانییان لە ئاستی نزمتر یان لە قۆناغی دواکەوتوودا بوون ، یەکێک لەو منداڵانە کە ئاستی زیرەکی نزم بوو تەمەنی چوار ساڵ بوو، بەڵام وێنەکەی هێشتا لە قۆناغی بەرهێلکاریدابوو واتە وێنەکەی وەک وێنەی منداڵێکی تەمەن دوو ساڵ وابوو .لەگەڵ ئەوەشدا کە نابێت گاڵتە بە وێنەکانی بکەیت کارێکی باشیش نییە زیادەڕۆیی لە هەڵسەنگاندن و پیا هەڵدانیدا بکەیت ،لە جیاتی ئەوە پێویستە ئەو رێگەیەیان نیشان بدەین کە خۆیان لە تابلۆکانیان ورد ببنەوەو کەمو کوڕییەکانی بەدی بکەن (بێگومان لێرەدا مەبەست لەو منداڵانەیە کە لە قۆناغێکی پێشکەوتووی تەمەنی منداڵیدان) ،دایکێکی ئوستوراڵی کە خاوەنی ئەزموونێکی دەوڵەمەندە لە بواری وێنەکردنی منداڵاندا بەهۆی کوڕە هەشت ساڵەکەیەوە و تەنانەت ئەزموونەکانی لەم بوارەدا دایکان و پەروەردەکاران وەک رێنمایی سوودی لێوەردەگرن ،لەم بارەیەوە دەڵێت :(لەو باوەڕەدام بۆ منداڵان کارێکی یارمەتیدەدەر بێت فێری ئەوە بن لەو هەڵانەوە کە لە وێنەکێشراوەکانیاندا دەبینین سوود مەند بن بۆ فێربوونی باشترین وێنە کێشان و دەستکەوتنی بیرۆکەی نوێ) [10] ،واتە دەکرێت منداڵان خۆیان ببنە مامۆستای خۆیان و خۆیان خۆیان فێربکەن و رەخنەش لە خۆیان بگرن .

دواجار دەڵێین دەتوانرێت جۆرەها شێواز بۆ هاندانی منداڵ بۆ وێنەکردن و گوزارشتکردن لە خۆیان بگیرێتە بەر و گەشە بە ئارەزووی هونەری و چێژی ئیستاتیکی لە لایان بدرێت نەک بە شێوازی بە زۆرو رۆتینی و بێزارکار بەڵکو بە پێچەوانەوە مامۆستای لێهاتوو یان باوانی بە تەنگەوە هاتووی منداڵ دەتوانن لە سەرەتادا وێنەکردن وەک چالاکییەکی یاری خۆش و چێژ بەخش بە منداڵ بناسێنن بۆ نموونە رێگەدانی بە ئازادی بە دەستی خۆی و بە بەکارهێنانی بۆیەی ئاوی وێنەکانی رەنگ بکات بە چاوپۆشین لەوەی دەستی یان جلەکانی خۆی پیس دەکات .

قۆناغەکانی پەرەسەندنی وێنە لە لای منداڵ :

منداڵ لە تەمەنی ساڵ بۆ ساڵ و نیوی ئەگەر قەڵەمێکی بدەیتە دەست هەوڵ دەدات لەسەر کاغەز یان هەر کتێب و پەڕاوێک لە بەردەستیدا بێت قەڵەمەکەی پیادا بێنێت کە لە سەرەتادا ناتوانێت بینوسێت چونکە هەر ناشزانێت قەڵەمەکە بگرێت و بە چ ئاڕاستەیەکدا بیجوڵێنێت، بەڵام هەر زوو فێری ئەوە دەبێت چۆن نوکی قەڵەمەکە بەسەر کاغەزەکە بخشێنێت و لەوانەیە هەست بە خۆشیش بکات کاتێک هەست بە جۆرە بەرهەڵستییەک دەکات لەسەر کاغەزەکە لە کاتی نوسیندا ،ئەوەی وێنەی دەکات شێوەیەک نییە وێنەیەک ببەخشێت و زیاتر یاریدەکات .(لە سێ ساڵیدا دەتوانێت دوو هێڵ بکێشێت یەکێکیان بە ئەستوونی و ئەوەی دیکەیان بە ئاسۆیی لەسەر یەکەم واتە وەک شێوەی خاچ دەردەچێت) [11] .ئەم توانایە لە منداڵێکەوە بو منداڵێکی دیکە جیاوازی هەیە کە فەزای خێزانەکە لە بوونی بارودۆخێکی رەخساو و هاندەر بۆ منداڵەکە رۆڵ دەبینێت ،منداڵی وا هەیە تاکو تەمەنی نزیک باخچەو تەنانەت قوتابخانەش هیچ جۆرە قەڵەم و بۆیەیەکی رەنگکردن یان پەڕاوو ئامرازی وێنە کردن نابینێت کە ئەمە بۆ باری هەژاری رۆشنبیری خێزانەکەو فەرامۆشکردنی منداڵەکە لە رووی ئامادەکردنی بۆ فێربوون و وێنە کردنەوە

دەگەڕێتەوە .بەڵام منداڵان بە گشتی ئەگەر تەندروستی جەستەیی و ئەقڵییان سروشتی بوو لە کەشێکی خێزانی دروستیشدا پەروەردە بووبن و لە منداڵییەوە قەڵەم کاغەز درابێتە دەستیان خۆیان ئەزموون بکەن ئەوا لە تەمەنی (2 – 3) ساڵی و بەرەو ژوور وێنە ناڕێکەکانییان یان یاریکردنییان بە قەڵەم و کاغەز شێوەی هێل وەردەگرێت و (هەندێك لە زانایان پێیان وایە هێلە ستونیەکان لە تەمەنی سێ ساڵیدا بەرفراوان دەبن و ئەمەش ئاماژەیە بۆ بەرەوپێشچوونی هۆشیاری منداڵ ،چونکە بە ڕای ئەوان هێلی ئەستوونی پەیوەستە بە ڕەفتاری جەختکردنەوە لە خود)[12]

منداڵان لەم تەمەنەوە وێنە دەکەن نەك تەنها بۆ ئەزمونکردنی قەڵەم و کاغەز یان لاساییکردنەوەی گەورەکان یان بۆ یاریکردن بەڵکو لە ڕێگەی وێنەکانییەوە ئەوەی هەستی پێدەکەن یان لە مێشکیاندایە دەیخەنە روو یان دەیگەیەنن بە گەورەکان هەرچەندە مەرج نییە ئەو وێنانە لە لایەن گەورەکانەوە تێگەیشتوو مانا دار بن .

بۆ ئاشنا بوون بە قۆناغەکانی پەرەسەندن لە وێنەی منداڵدا چۆن لە وێنەیەکی بێ مانار ناڕێکەوە دەبێتە دوو هێلی شێوە خاچ و دواتر شێوەی مرۆڤ و ئەمەش چۆن پەرە دەسێنێت سایکۆلۆژستەکان هەریەکەیان بە پێی لێکۆڵینەوەو دەرئەنجامەکانی دەستیان کەوتوون ئەم قۆناغەیان دابەشکردووە بۆ نموونە دکتۆرە روس جریفیس[13] کردوونی بە یانزە قۆناغەوە سیریل بیرت[14] ئەم پەرەسەندنەی بە حەوت قۆناغ داناوە ،بەڵام ئەوەی ئاشکراتر بوو لە قۆناغەکانی پەرەسەندنی وێنەیی لای منداڵ لە واقیعەوە نزیکتر بوو دابەشکردنەکەی ڤیکتۆر لوینفیلد Viktor Lowenfeld [15] بوو ئەگەر چیش هەندێك لە تێبینیەکانی بیتی ئیدوارد Betty Edwards[16] م لەگەڵدا ئەوەی لوینفیلدا ئاماژا پێداوە کە بەم شێوەیە پەرەسەندنی وێنەی لە لای منداڵ بۆ شەش قۆناغ، دابەشکردووە :

یەکەم :قۆناغی شقلی و پقلی Scribbling Stage

منداڵی دوو ساڵ بە قەڵەم وێنەی ناناشکراو بێ ئامانج دەکات کەلە ڕاستیدا لە وێنە ناچن و زیاتر بۆ خۆشییە و یەکەمین شقلی و پقلی منداڵ لە بارێکی تێکەڵاو ئەوزادایەو هیچ ئاوێکی نییە ، لە دوای شەش مانگ لە دەستپێکردنی ئەم قۆناغە ئەگەر منداڵ بەردەوام بێت وێنەکانی ئاشکراترو گەورەتر دەبن و لەوانەیە ناویشی لێ بنێت .

بیتی ئیدوارد لەو باوەڕەدایە شقلی و پقلی هەرەمەکییانەی منداڵ لە ساڵ و نیوییەوە دەستپێدەکات .

دووەم : قۆناغی بەر لە هێلکاری The Preschematic Stage

یەکەمین درککردن بە دروستکردنی شێوە لەتەمەنی سێ ساڵیدا دەردەکەوێت ، یەکەمین هەوڵی نوێنراوی منداڵ وێنەکردنی مرۆڤە ، زۆربەی کات لە شێوەی بازنەیەکدا (لە جیاتی سەر) وێنەی دەکات لەگەڵ دوو هێلی ستونی کە قاچ دەنوێنن لە دواییدا شێوەی دیکە لەلای پەرە دەسێنن و زیاتر دەناسرێنەوەو ئاڵۆزتر دەبن . منداڵ لەم قۆناغەدا بەردەوام بە شوێن بیرۆکەی نوێدا دەگەڕێت لەبەر ئەوە هێماکان Symbols بە هەمیشەیی لە گۆڕاندا دەبن .

بیتی ئیدوارد سەبارەت بەم قۆناغە لەو باوەڕەدایە منداڵ لە چوار ساڵیدا دەستدەکات بە گێڕانەوەی چیرۆك یان کارێك یان گیروگرفتێکی لە ڕێگەی وێنەکانیەوە ، بۆ دەربڕینی ماناکان پێویستی بە گۆڕانی شێوەکانیەتی لە بناغەوە .

وێنەکانی منداڵ لەم قۆناغەدا تەنها گوزارشت لە خۆیدەکەن یان هەرشتێك پەیوەندی بەخۆیەوە؛ هەیە . وباشە پێداویستییە سادەکانی وێنەکێشانی لەبەر دەستدا بێت وەك قەڵەم رەساس و کاغەز یان تەباشیر تەختە ڕەش.

سێیەم : قۆناغی هێلکاری The Schematic Stage

منداڵ لە ڕێگەی هێلکارییەوە Schema دەکاتە دیاریکردنی ڕێگەیەك بۆ نواندنی بابەتەکەی ، ئەم هێلکارییانە دەگۆڕێت کاتێك پێویستی بە پۆرترێتی هەندێك بابەتی گرنگ دەبێت .

ئەو هێلکارییە زانیاری دەربارەی چالاکی منداڵ بەرامبەر ئەو بابەتەی هێلکارییەکە دەنوێنێت . لەتەمەنی (5–6) ساڵیدا بەم قۆناغەدا دەڕوات یان دەکاتە ئەم قۆناغە .

بیتی ئیدوارد پێی وایە منداڵ هێماکانی پەرەدەسێنن بۆ دروستکردنی وێنەی دیمەنێکی سروشتی کە دواجار بە شێوازی جیاواز بە شێوەیەکی ناکۆتا دووبارەیان دەکاتەوە . هێلێکی ڕەنگ شین و خۆریش لەبەشی سەرەوەو هێلێکی ڕەنگ سەوز لەبەشی خوارەوە دەبنە ئەو هێمایانەی کە هەورو سەوزایی دەنوێنن .

چوارەم : قۆناغی وێنەکردنی واقیعی (ریالیزمی) The Realism Stage

منداڵ لەتەمەنی (8–10) ساڵی دەکاتە ئەم قۆناغەی وێنەکردن و بۆی دەردەکەوێت کە هێلکارییەکانی بە گشتی بۆ گوزارشتکردنی لە واقیع بەشی پێویست ناکەن . ئەم دەستپێکردنە بۆ چۆنێتی بینینی شتەکان لە واقیعدا هەمیشە

گوزارشتی لێدەکرێت بەووردەکاری زیاتری بەشەکانی ئەو وێنەیەی کە دەیکێشێت ، بەڵام دوورە لە وێنەکردنی سروشتییەوە Naturalism . بۆشایی لە وێنەکانیدا بەدیدەکرێت لەگەڵ بوون بەیەکداچوونێك لەبابەتەکانی وێنەکەیدا . هێڵە ستوونییەکان زیاتر لە ئاسۆییەکان شارەزووکراون ، کارەکانیان لەم قۆناغەدا لەگەڵ کاری گەورەکان بەراورد دەکەن و زیاتر توانای وێنەکردنیان دەبێت لەکاتێکدا زیاتر پشت بە گەورەکان دەبەستن ئائارام دەبن بەرامبەر هاوجێکردنی وێنەکانیان لەگەڵ هارتاکانیاندا .

پێنجەم : قۆناغی سروشتی - ساختە The Pseudo-naturalistic Stage

ئەم قۆناغە کۆتایی چالاکی عەفەوی منداڵ ئاشکرا دەکات و زیاتر فۆکس دەخاتە سەر کۆتایی بەرهەمەکانی و هەوڵ دەدات وەك گەورەکان وێنە بکات . رووناکی ، سێبەر ، بەشەکان ، مەیلەکان ، لەگەڵ تێکەڵکردنێکی سەرکەوتووانەدا بۆسەر کاغەز وەریان دەگێڕێت یان دەیانگوێزێتەوە . لەتەمەنی (8-10) ساڵی دەگاتە ئەم قۆناغە لە وێنەکردندا ، منداڵ لەم قۆناغەدا وێنەکانی بە سێ دووری لە بۆشاییدا وێنە دەکات ، قەبارەی وێنەکانی بەپێی قەبارەی ئەو شتانە لە واقیعدا چۆن وێنەیان دەکات .

شەشەم : ماوەی بڕیاردان The Period of decision

هونەر لەم قۆناغەی ژیانی منداڵدا بابەتێکە بە پێی ئارەزوویەکی دروست جێبەجێدەکرێت یان بەتەنها بەجێدەهێڵرێت (منداڵ وازی لێدەهێنێت) .

پرۆسەی پەرەسەندنی سروشتی لە وێنەکێشاندا دەوەستێت تاکو منداڵ دەگاتە بڕیارێکی درکپێکراو بۆ سەلماندنی وێنەکردنێکی داهێنەرانە .

خوێندکاران لەم قۆناغەدا بە چاوێکی رەخنەگرانەوە دەڕواننە وێنە ناکامڵ و پێنەگەیشتووەکانیان و بەئاسانی وورەیان دەڕوخێت .

لوینفیلد بەرامبەر بەم هەستەی منداڵان لەم قۆناغەدا لەو باوەڕەدایە چارەسەر ئەوەیە تێگەیشتنیان بەرامبەر بە هونەر بەر فراوانتر بکرێت تاکو بوارەکانی دیکەی هونەریش بگرێتەوە وەك . بیناسازی ، نەخشەسازی و ئیشی دەست .

ماوەی بڕیاردان تەمەنی (14-16) یە لە هەرزەکاردا .

خەسڵەتەکانی وێنەی منداڵ :

ئازادی گوزارشتکردن

منداڵ بە ئارەزووی خۆی و بە ئازادییەکی رەهاوە وێنەدەکات ئەگەر گەورەکان دەست نەخەنە وێنەکانییەوە ، وێنەدەکات بە بێ رەچاو کردنی چی دەشێت و چی ناشێت ، خۆی چۆن ئەو وێنانە دەبینێت یان بیریان لێدەکاتەوە نەك خۆیان لە راستیدا چۆن وێنەیان دەکات . بۆنموونە تابلۆی منداڵێکم بینی کە وێنەی هەیڤ و خۆری پێکەوە لە نێوان دووشاخدا لەتەنیشت یەکەوە دروستکردبوو لەمەش زیاتر هەریەکەیان یەك چاو دەمێکی بۆ کردبوو .

خۆبەخۆیی

منداڵ لەسەرەتای وێنەکردنیدا خەیاڵ و بیرکردنەوەی خۆی زاڵە بەسەریدا خۆبەخۆ وێنەکانی دەکێشێت و گوزارشت لە خۆیدەکات و لۆجیکی گەورەکان ناتوانێت رەوتی هێڵەکانی پێ بگۆڕێت .

کاتێك وێنەدەکات بەپێی هەستی خۆی و کارلێککردنی خۆی لەگەڵ ئەو بابەتانەدا وێنەکەی دادەڕێژێت و خەسڵەتی تایبەتی و جیاواز لە روانگەی گەورەکان بە وێنەکەی دەبەخشێت و شێوەکان دروستدەکات بە پێی فەنتازیای خۆی کە ئەگەر لە فەنتازیای گەورەکان و بۆچوونیان تێپەڕنەبێت ئەوا بە دڵنیایی جیاوازە لێیان .

بۆنموونە ئەگەر داوای لێبکەیت وێنەی خێزانەکەی بکات خۆبەخۆ وێنەی بێچووە سەگەکەشی یان ورچە پەڕۆینەکەشی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا دەکێشێت بەبێ بیرکردنەوە لەوەی ئەوانە مرۆڤ نین .

سنووربەندی

منداڵ زۆرجار وێنەکانی لەناو سنورێکی دروشتیدا قەتیس دەکات کەلە زنجیرەیەك شاخ لەبەشی سەرەوەو هێڵێکی سەوز (کە دەشتایی دەنوێنێت) پێکدێت بە چاوپۆشین لەوەی کەسێتی یان بابەتەکانی ناو وێنەکە کێن و چین ئەو هەمان سنور دووبارە دەکاتەوە .

فەزای کراوە

بە پێچەوانەی ئەو خەسڵەتەی سەرەوە هەندێکجار منداڵ وێنەکانی لە فەزایەکی کراوەو بەتاڵدا وێنەدەکات ، نەلەبەشی خوارەوە نەلەبەشی سەرەوە هیچ ئاماژەیەکت بۆ سنووری وێنەکە ناداتێ ، بۆ نموونە وێنەی تەنها یەك دار یان ئۆتۆمبێل یان مێزێك و گوڵدانێك لەسەری ، دەکات .

فەرامۆشکردنی بەرجەستەیی

منداڵ وێنەکانی تاکو تەمەنی (8-10) واتە قۆناغی پێنجەم لە پەرەسەندنی توانای وێنەکردن وێنەکانی بەیەك رووda

دەکات کە رووی پێشەوەی شتەکانەو ناتوانێت دوورییەکان بۆ وێنەکانی بکات .

فەرامۆشکردنی یەکەی بابەتی

هەندێکجار منداڵ بێ باکە لەوەی ئەوانەی لە وێنەکەیدا کێشاونی بوونیان یان کۆبوونەوەیان پێکەوە گونجاوە یان نا لە وێنەی منداڵێکدا بە شێوەیەکی جوان ئەمانەی بەیەکەوە لەناو فەزایەکی یەکپارچە پرتەقاڵی تۆخدا وێنەکردبوو : ئەستێرەیەک – کەوچک – تەماتەیەکی سوور – جانتایەکی قوتابخانە – یەک دەنک نوقڵ – لێوی کچێک – ئاڵا – خانوویەکی دوو پەنجەرەیی کە دەرگایەکی زۆر بچووکی هەبوو لەگەڵ مۆمێک گوڵێکی سووری بەسەرەوە بوو ،

زیادە رۆیی

منداڵان لە وێنەکێشانی هەندێک بابەتدا زۆر زیادەرۆیی دەکەن ، بۆنموونە ئەگەر وێنەی دار سێوێک بکێشێت هەموو لقەکانی و تەنانەت چڵە زۆر بچووکەکانیشی بە شێوەیەک دەکات کەهەریەکەیان سێوێکی هەڵگرتبێت .

وردەکاری

منداڵ لەتەمەنی (6–7) ساڵییەوە درک بە هەندێک وردەکاری لەکاتی وێنەکردندا ، دەکات . بۆ نموونە ئەگەر وێنەی کچێک دروستبکات بەسەر پێپلیکانەیەکدا سەر بکەوێت ئەوا ئەو قاچەیان کەلەسەرەتا بەرزیدەکاتەوە بۆسەر پێپلیکانەی سەروو لە درێژیدا کورتتر لە قاچی دووەمی دروستیدەکات . هەروەها وێنەدوورەکان بچوکتر دەکێشێت وەک ئاماژە دانێک بە هەڵسەنگاندنی رەهەندی دووری و نزیکی لە وێنەکانیدا .

رووکاری تەخت

منداڵ بەزۆر بە رووکاری تەختدا واتا رووکاری پێشەوە وێنە دەکات وێنەی مرۆڤ بێت یان ئاژەڵ چونکە وێنەکردن لە تەنیشتەوە بۆ منداڵ کارێکی ئاسان نییەو دەم و لووت زۆر بە ئەستەم دروستدەکات ، زیاتر لە دوای تەمەنی دوانزە ساڵییەوە واتا لە دواقۆناغی پەرەسەندنی وێنەوە منداڵ دەتوانێت لە تەنیشتەوە وێنەبکات .

ئاماژەی سۆزداری

وێنەکردنی کەسێک لەلایەن منداڵەوە کە روخساری لە بارێکی هەڵچوونی – سۆزداری تایبەتدا بێت وەک ترس یان سەرسوڕمان یان خەمۆکی یان پێکەنین یان لە بارێکی خامۆشیدا بێت دووبارە بوونەوەیان لە زۆربەی وێنەکاندا باری سایکۆلۆژیی منداڵەکە ئاشکرا دەکەن و زۆر جار لە وێنەی منداڵدا تێبینی، دەکرێن .

ئەو منداڵانەی لە سۆزی دایک (یان باوک بە پلەی دووەم) بێبەشن کاتێک وێنەی منداڵ دەکەن لەبارێکی خەمۆکیدا وێنەکان بەرجەستە دەکەن ، ئەوانەی لە کەشێکی خێزانی توند و تیژدا پەروەردە دەبن و دەژین روخساری کەسانی ناو وێنەکانیان ترس و شەڕانگێزی زاڵە بەسەریاندا ، بەڵام ئەو منداڵانەی لە کەشێکی دروستی خێزانیدا دەژین وێنەکانیان بە پێی پێویستی بابەتی دەگۆڕێن واتە بوونی تەنها سیمایەکی هەڵچوونی – سۆزداری زاڵ نییە بەسەر وێنەکانیاندا و ئەمە کاتێک دەگەنە قۆناغێکی پێشکەوتووی تەمەن ،بەڵام پێشتر هەموو روخسارێك حاڵەتی زەردەخەنەیەکی بچوکدا وێنە دەکەن ،لە دوای ئەوەی تێبینی وێنەکانی دوو منداڵم کرد لە تەمەنی سێ ساڵییانەوە تاکو نۆ ساڵی دەم و چاوی هەموو منداڵێکیان لە بارێکدا کێشابوو کە زەردەخەنە لەسەر روخسارییان بوو دەکرێت ئەمە بە ئاماژەیەکی پۆزەتیڤ بۆ دروستی باری سایکۆلۆژییان، دابنرێت .

شوێن

(منداڵان بەزۆری لە بەشی سەرەوە دەست بە وێنەکردن دەکەن ،ئەویش لەبەر دوو هۆ ،یەکەمییان پەیوەندی بە وێنەی جەستەی مرۆڤ و جولەکانی دەستەوە هەیە ،دووەمییان ،هێمایە بۆ سەری مرۆڤ و ئاسمان و بەها باڵاکان .هەندێك رای دیکەش هەیە دەڵێت بەشی سەرەوە ئاماژەیە بۆ حەوانەوەو سۆزو ئازادی و بەشی خوارەوەش ئاماژەیە بۆ زوڵم و چەوسانەوەو بار قورسی)[17] .

ئارەزووی خۆی

زۆر جار منداڵ ئەو وێنانەی دەیانکێشێت گوزارشت لە ئارەزووەکانی خۆیدەکەن کە دەیخوازێت ئەو ئارەزووانە بێنە دی یان حەز دەکات ئەو بابەتانە بەو شێوەیە بن کە وێنەیان دەکێشێت .بۆ نموونە لە وێنەکانی منداڵێك ورد بوومەوە هەمیشە وێنەی کچی بە قژی زەردەوە دەکێشا واتە رەنگی قژەکەی بە زەرد بۆیە دەکرد کە لە راستیدا خۆی قژی رەش بوو .

هەندێکجاریش رای گەورەکان کاردەکەنە سەر ئارەزووی منداڵ لە وێنەکردندا هەمان ئەو منداڵە کاتێك وێنەی دایکی دەکرد بە قژێکی درێژو ئارقەدێکی باریك وێنە دەکرد چونکە باوکی پێی وتبوو ئەو ژنانە جوانن .

کارتێکردنی نێوان وێنەو زانیارییەکان

تەمەنی (8–9) ساڵی تەمەنێکی گرنگە لە بواری درککردن وپەیوەندی بە هونەری وێنەکێشانەوە، چونکە لەم قۆناغەدا خەیاڵ و مەعریفە پێکەوە بۆ دەربڕینی وێنەیی ، کۆ دەبنەوە . بۆنموونە لە سەرەتای تەمەنی چوونە قوتابخانە ئەگەر منداڵ وێنەی شەقامێکی خۆیەخۆ لە شێوەی راستەهێڵێکی درێژو بەرەنگی ڕەش وێنەکردبێت ئەوا دواتر لە هەشت نۆ ساڵیدا کە وێنەی هەمان شەقام دەکات وێنەی پۆلیسی هاتوچۆو هێڵە سپییەکانی پەڕینەوەو ترافیکلایت بەوپەڕی درککردن بە بایەخی ئەمانە ، دەکات .

وێنە وەك دەروازەیەك بۆ گوزارشتکردن

لەتەمەنی (2–3) ساڵی و تاکو تەمەنی قوتابخانە منداڵ لەوانەیە وێنەکانی تەنها گوزارشتکەرێکی راستەقینەی ناخی بن و بەو پەڕی سادەیی و بێ گرێ ناوەوەی خۆی بەهۆی وێنەکانییەوە دەربڕێت، بەڵام دواتر کە لەزماندا دەوڵەمەند دەبێت و زانیارییەکانی زۆر دەبن و فێری نووسین و خوێندنەوە دەبێت لەوانەیە ووشە بەشێك لە فرمانی وێنە لە گوزارشتکردن لە خود و پەیوەندیکردن بە چواردەورەوە ، بگرێتەوە .

هێما دووبارە بووەکانی منداڵ

منداڵان لە ئەنجامی تێبینیکردنی واقیعی و وەرگرتنی زانیارییەکان پشت بە هەندێك هێما لە وێنەکانیاندا دەبەستن و بە نزیکی لە زۆربەی منداڵاندا ئەو هێمایانە هەمان مانا دەگەیەنن ، بۆ نموونە ، ئاگری نەورۆزو هەڵپەڕکێ و سەوزایی هێمان بۆ وەرزی بەهار ، مەڕو ماڵات و شاخ و خانووی قوڕ هێمان بۆ لادێ .

- تێبینیکردنی ئەقڵانی

کە منداڵ وێنە دەکات وورده وورده هەوڵدەدات وێنەکەی لە ژینگەکەی نزیك بکاتەوە .بۆ نموونە ئەگەر وێنەی وەرزی زستان بکات دارەکان بە بێ گەڵاو بە ڕەنگی قاوەیی ،دەکات . مەرج نییە ئەو خەسڵەتانەی باسمان کردن هەموویان پێکەوە لە وێنەی منداڵێکدا بەدی بکرێن یاخود لە هەموو منداڵێکدا وەك یەك وابن ،دەشێت بە پێی جیاوازی تاکێتی و قۆناغەکانی تەمەن و جۆری ژینگەو پەروەردەی منداڵەکەو توانا خۆرسکەکانی منداڵ لە بواری سەلیقەی هونەری و سەرنج و بەهرەدا ،بگۆڕێن .

منداڵ و ڕەنگەکان :

درکپێکردنی ڕەنگەکان لە لای منداڵ پەیوەندی بە فێربوونی زمان و قسەکردنەوە هەیە کە ئەویش پەیوەستە بە کۆئەندامی بیستنەوەو لە پێش ئەمانیشدا توانای بینین مەرجی سەرەکییە بۆ جیاکردنەوەی ڕەنگەکان .ولە منداڵ پێویستە لە بارێکی گەشەی ئەقڵی و جەستەیی دروستدابێت ئەو کاتە ڕەنگەکان جیادەکاتەوەو دەیانناسێتەوە و فێری ناوەکانیان دەبێت .ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت منداڵ لە سەرەتای وێنەکردندا یان لە قۆناغە سەرەتاییەکانی پەرەسەندنی وێنەکردندا ئەگەر ڕەنگەکان لە وێنەکردندا بەکاریش بێنێت واتادار نین و تەنها ڕەنگە جوان و تۆخەکان و ڕەنگاو ڕەنگی بۆیەکان سەرنجی ڕادەکێشن .

کەی منداڵ درك بە ڕەنگەکان دەکات ؟

(لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە منداڵان لە قۆناغێکی زووی تەمەنیاندا دەتوانن بەجۆرێك یان تاکو ئاستێك ڕەنگەکان جیا بکەنەوە ،دەرکەوتووە منداڵی شیرەخۆرەی تەمەن دوو هەفتە تەماشای خاڵێکی جوڵاوەدەکات ،بەمەش توانای منداڵ لەو تەمەنەدا بۆ جیاکردنەوەی ڕەنگی خاڵێکی جوڵاوەی ڕووناکی و ڕەنگی ئەو باکگراوندەی لەسەری دەجوڵێت ،ئاشکرا دەبێت .هەب Hebb لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکانیدا بۆیدەرکەوت منداڵی تەمەن تەنها یەك مانگ دەتوانێت جیاوازی لە نێوان پارچە چوارگۆشەیەکی ڕەنگ خۆڵەمێشی و چوارگۆشەیەکی دیکەدا بکات کە ڕەنگاو ڕەنگ بێت .هەروەها منداڵان لە سەرەتادا ڕەنگی سوورییان زۆر پێ جوانە و کەمتر حەز لە زەرد دەکەن و لە شەش ساڵییدا شینیان زۆر پێ جوانە .منداڵ لە پێش هەموو ڕەنگەکاندا فێری ناوی ڕەنگی سوور دەبێت و لە سەرەتای جیاکردنەوەی بۆ ڕەنگەکان هەر ڕەنگێك سوور نەبێت بە شین ناوی دەبات واتە بە هەموو ڕەنگەکانی دیکە جگە لە سوور دەڵێت شین)[18] .

منداڵ لەگەڵ چوونە قوتابخانەی یان لە کۆتایی تەمەنی باخچەوە زیاتر ئارەزوو دەکات وێنەکانی ڕەنگ بکات، بەڵام مەرج نییە ڕەنگکردنی وێنەکانی لەگەڵ ڕەنگە واقیعیەکاندا بگونجێت ، بۆ نموونە لەوانەیە ڕەنگی قژی کچێك بە سەوز بۆیە بکات .

منداڵ تاکو فێری ناوی ڕەنگەکان نەبێت نازانێت ڕەنگەکان جیابکاتەوە و بە زۆری منداڵ حەز دەکات ڕەنگە گەرمەکان (تۆخەکان) بەکاربێنێت بەمە هەست بە جیاوازییەکی گەورە دەکات لە وێنەکەیدا لە پێش ڕەنگکردنی و لە دوای

ڕەنگکردنی ،لە بەر ئەوە ئەستەمە منداڵی قۆناغی سەرەتایی چێژ لە وێنەی ڕەش و سپی یان دروستکراو بە قەڵەمی ڕەساس ببینێت ، بەڵکو بە پێچەوانەوە وێنەکانیان هەموو ئاڵ و واڵایەو بەزۆری تۆخەو هەر ئەو وێنانەشیان بەلاوە پەسەندترە کە بەتۆخی ڕەنگ کراون بەچاوپۆشین لەوەی شێوەکان چۆن دروستکراون چونکە (منداڵ لەکاتی وێنەکردندا دوو کرداری گرنگ جێبەجێدەکات بیرکردنەوەو گۆڕینی بیرکردنەوەکەی بۆ هێمای وێنەیی ڕەنگاو ڕەنگ)[19] . وردە وردە فێری ئەوەش دەبێت ڕەنگەکان لەگەڵ ڕەنگی ڕاستەقینەی بابەتەکانی ناو وێنەکانی بگونجێنێت ، فێردەبێت ئاسمان و ئاو ڕەنگیان شینەو شاخ و قەدی دارەکان قاوەیین و گەڵا کێڵگەکان سەوزن و خۆر زەردو گوڵەکانیش فرە ڕەنگن.

بە دەگمەن منداڵ ڕەنگی ڕەش بەکاردێنێت و بە زۆری حەزی لە ڕەنگەکانی سوور شین و سەوزو زەردەو پاشان قاوەیی و پرتەقاڵی ، بەڵام ڕەنگەکانی ڕەش و خۆڵەمێشی و پەمەیی و مۆرو مارۆنی و پەمەیی کەمتر دەبینرێن ، لەوانەیە هۆکاری کەم بەکارهێنانی بۆ ئەم ڕەنگانە بەشێکی بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە ناتوانێت بە وردی ئەم ڕەنگانە جیابکاتەوە یان بابەتە سروشتییەکان بەو ڕەنگانە لە واقیعدا نابینێت .

(مەسەلەی فێربوونی ناوی ڕەنگەکان لەلایەن منداڵانەوە مەسەلەیەکی گرنگەو دەبێتە هۆی ئەوەی ناونراوە بە جیاکردنەوەی وەرگیراو equired distinctivenes کە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەو شتانەی کاردەکەنە سەر منداڵ ئەگەر ناویان هەبێت زیاتر جیادەکرێنەوە)[20] .

بەکارهێنانی ژمارەی ڕەنگەکانیش بەماو مەغزای خۆی هەیە و ئاماژە بە باری سایکۆلۆژیی منداڵەکە دەدات تەنانەت (نەبوونی ڕەنگ لەوێنەی منداڵدا یان لە بەشێکی وێنەکێشراوەکاندا ئاماژە دەدات بە بوونی بۆشایی سۆزداری و هەندێکجار بە ئارەزووی دژەوەستان بەرامبەر بە کۆمەڵ . لە ڕاستیدا ئەو منداڵانەی زۆر باش گونجاون بەلایەنی کەمەوە پێنج ڕەنگ لە وێنەکانیاندا بەکاردێنن ، بەڵام منداڵانی گۆشەگیر یان ئەوانەی ئارەزووی پەیوەندیکردن لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا ناکەن تەنها یەک یان دوو ڕەنگ بەکاردێنن)[21]

هەروەها ئەو منداڵانەی ڕەنگی ڕەش زۆر زاڵە لە تابلۆکانیاندا بەپێی لێکدانەوەی یاو بۆ ڕەنگی ڕەش کە نیشانەی ڕەشبینییە لەوانەیە لە وێنەی منداڵانیشدا ئاماژەبێت بۆ باری خەمۆکی و بێزاری منداڵ بەرامبەر بە بابەت یان بەهۆی کێشەیەکەوە لە ژیانیدا جگە لەو بارانەی کە منداڵ بەمەبەست بەشی سەرەوەی وێنەکەی بەرەنگی ڕەش بۆیە دەکات وەک ئاماژەدان بەشەو

وێنەکانی منداڵ :

داوام لە منداڵێک کرد بە ئارەزووی خۆی وێنەیەک بکات وەک زۆربەی منداڵانی تەمەن چوارساڵ وێنەی (مرۆڤ) ی کرد . پاشان پێم ووت وێنەیەکی دیکەم بۆم بکە (مرۆڤ) نەبێت بە ئارەزووی خۆت ڕاستەوخۆ هێلکارییەکی کرد هیچی لێ تێنەگەیشتم ، ووتم ئەوە چییە؟

ووتی : ئۆتۆمبێلە . منداڵەکە ئەم وێنەیەی بەلاوە سەرنج ڕاکێشەر بوو چونکە باوکی لە بواری کڕین و فرۆشتنی ئۆتۆمبێلدا کاریدەکرد .

ئەو وێنانەی بە زۆری لە تابلۆکانی منداڵدا دووبارە دەبنەوە ئەوانەن کەمنداڵ بەردەوام دەیان بینێت و کاریان تێکردووە.

منداڵ لە قۆناغی هێلکارییەوە وێنەی مرۆڤ دەکێشێت یان مەبەستیەتی وێنەی مرۆڤ بخاتە ڕوو ، ئەمەش سیفەتێکی هاوبەشە لە هەموو منداڵانی جیهاندا ، ئەم وێنەیە لە قۆناغی بەر لە هێلکاریدا تەنها چەمارەیەکی یان شێوەیەکی داخراوەو خڕیش نییەو چەند هێڵێک بە ناڕێکی پێوەی نووساوە ، پاشان ئەم شێوەیە پەرەدەسێنێت بۆ شێوەیەکی هێلەو بازنەیی ڕووتەخت و پاشان لەو شێوەیەوە دووهێڵ بۆ خوارەوە شۆڕدەبنەوە بەپێی هەندێک سەرچاوە ئەو دووهێڵە ئاماژەن بۆ قاچ ،بەڵام لەوانەیە وانەبێت و ئاماژەبن بۆ دەستەکان چونکە منداڵ لەپێش ئەوەی درک بە بایەخ و گرنگی قاچەکانی بکات دەستەکانی بەکارهێناون .

شیکردنەوەی سایکۆلۆژیی منداڵ لە ڕێگەی وێنەکانییەوە :

ئەرستۆ دەڵێت : منداڵ وێنەی ئەوە دەکات و وێنەی دەگرێت کە هەستیپێدەکات نەک ئەوەی فێری دەبێت یان دەیبینێت ، لە وێنەکانیدا باسی بەشەکانی ئەو بابەتە یان ماددەیە دەکات کە کاریگەرییەکی هەڵچوونی لەلا جێهێشتووە .

دەکرێت لە ڕێگەی وێنەکانیانەوە ئاشنایەتییەکی قووڵ لەگەڵیاندا دروستبکەین و ئارەزوو خەون و کێشەو گرفتەکانیان پەی پێبەرین ، پزیشکە سایکۆلۆژیی و شیکارەکانیش زۆرجار بۆ دەستنیشانکردنی باری سایکۆلۆژی یان پەشێوی ڕەفتاری لە منداڵدا پەنا دەبەنە بەر وێنەو هێلکارییەکان . لوینفیلد تێبینی وێنەی ئەو منداڵانەی کرد کە تووشی دڵەڕاوکێ بوو بوون هێلکارییەکانیان بریتی

بوون لە بازنەی داخراو ، بەڵام ئەوانەی تووشی فێ بوویوون هێلکارییەکانیان کاتێک مەبەستیان بوو ئاماژە بەجەستەی مرۆڤ بدەن بریتی بوو لە شێوەی لاکێشەیی .

- ڕوخساری مرۆڤ : منداڵ بازنەیەك یان شێوەیەکی داخراوی نیمچە بازنەیی دەکات وەك ئاماژە بۆسەر کە پچوکی و گەورەیی قەبارەکەی مانای تایبەتی دەبەخشێت ئەو منداڵانەی بە شێوەیەکی گەورەتر وێنەی سەر دەکێشن ئاماژەیە (بۆ گەورەکردنی خود و لەهەندێك باریشدا گوزارشتە لە هەستەکانی خۆ بە کەم زانین و پەککەوتنی جەستەیی) [22] . منداڵ لە پێشدا سەر لە وێنەی مرۆڤ دا دروستدەکات هەروەك بڵێی درك بەوە دەکات کە ناوەندێکی سەرەکییە بۆ کۆنترۆڵکردنی جەستە یان دەشێت لەبەر ئەوە بێت یەکەم درککردنی منداڵ بە کەسانی چواردەورییەوە لەرێگەی روخسارەوەیە کە بەشی رووکاری لەسەردا داگیر دەکات لەوێنەی ئەو منداڵانەی تەماشام کردن منداڵان زیاتر توانایان بەسەر روخساری ژندا دەشکێت وەك لە پیاو .

چاو : هەروەك چۆن لە واقیعدا چاو وەك ئاوێنەیەك وایە بۆ ئاشکرا کردنی ناخی مرۆڤ بەهەمان شێوە لە وێنەی منداڵیشدا ئەمە بەدیدەکرێت . منداڵان لەسەرەتادا بەگشتی چاوی مرۆڤ بەشێوەیەکی سادە لە شێوەی دووبازنەی ئاهاوتا دەکێشن و بەیارمەتی برۆکان بە شێوەیەك دەیخەنە روو کە خۆشی و زەردەخەنەی پێوە دیارە، بەڵام مەرج نییە لەوێنەی هەموو منداڵێکدا وابێت ، هەر بەیارمەتی برۆکان منداڵان دەتوانن روخساری ئەو کەسە بە تورەیی یان شەڕانگێزی یان خەمۆکی یان لە حاڵەتی گریاندا بخەنە روو . (ئەو منداڵانەش کە دووچاری پەشێوییەك بوون و هەستدەکەن چاریان لەسەرە یان دەسەلاتێك بەسەریاندا زاڵە زۆربەی کات چاو بەشێوەیەکی گەورەو بەنیگای گومانآوی دروستدەکەن ، هەرچی ئەوانەشە کە چاو لەشێوەی بازنەی زۆر بچووکدا دەکەن ئاماژەیە بۆ پشت بەستنیان بەکەسانی دی و کەم هەڵچوونیان و لابردنی چاویش بەڵگەیە بۆ ئارەزوو نەکردنی منداڵ لە تێکەڵاوبوون لەگەڵ کەسانی دیکەدا) [23] .

منداڵانیش کاتێك بەرەو قۆناغی هەرزەکاری هەنگاو دەنێن زیاتر درك بەبەهای ئیستاتیکی چاو دەکەن و بایەخ بە وێنەکردنی بەجوانیدەدەن و برژانگ و برۆکان بەشێوەیەکی سەرنجراکێشەر دەکێشن .

دەم: زۆرجار منداڵ دەم بەشێوەی خاڵێك یان شێوەیەکی داخراوی پچوك یان نیوە بازنەیەك وێنە دەکات ، کە زیاتر بەهایەکی تێرکردن و گوزارشتکەری لەلای منداڵ هەیە وەك هۆکارێك بۆ تێربوون و هۆکارێکی گرنگیش بۆ تێگەیشتن و قسەکردن و پەیوەندی کردن . ئەم شێوانە کەدەم دەنوێنن باری دەروونی ئەو کەسەی ناو وێنەکە ئاشکرا دەکات ئایا لە بارێکی خۆشیدایە یان دڵتەنگە لەهەمان کاتدا شێوەی وێنەکردنی دەم باری دەروونی منداڵەکەش کە وێنەی دەکات دەخاتە روو .ئەو منداڵانەی ئازاری خوشك و برا پچوکەکانیان یان هاوڕێکانیان دەدەن و مەیلێکی شەڕانگێزی لە رەفتارییان بەدیدەکرێت ، وێنەی دەم بەگەورەیی دەکەن و چەند هێڵێکی ئەستوونیش لەتەنیشت یەکدادەکەن کە لەناوەراستدا هێڵی ئاسۆیی بڕیونی لەناو دەمەکەدا دروستدەکەن وەك ئامازەدان بە ددان . ئەو منداڵانەی دەم زۆر بە بچوکی دروستدەکەن کەم قسەدەکەن و هێمن و خەیاڵین ، ئەوانەی بە کەوانەیەکی گەورە وێنەی دەم دەکێشن بزێون و ئارەزووی جوڵە و یارییان زۆرە،بەڵام لەوانەیە کێشەیان لە قسەکردندا هەبێت . ئەوانەش کەشێوەی دەم بە پارچەهێڵێکی کورتی زۆر کاڵ دەکەن یان هەر نایکەن ئاماژەیە بۆ رێگەنەدانی بە قسەکردن و دەربڕینی رای خۆی لە خێزانەکەیدا یان لە ژینگە کۆمەڵایەتییەکەیدا .

لووت : منداڵان بە باشی نازانن وێنەی لووت بکەن ، لەسەرەتادا تەنها بەدووخاڵ هێمای دەکەن و پاشان بە دوو هێڵی شۆڕەوە بوو لەخوار برۆکانەوە دواتر بە شێوەی نزیك لە پیتی (ل) بەبێ ئەو خاڵەی سەرەوەیی و لەبەشی خوارەوەی ئەو شێوەیەشدا کەمێك چاڵیدەکەن وەك ئاماژەدان بە دوو ژوورەکەی لووت یان کونەکانی لووت ، بەگشتی وێنەی لووت ئەوەندە لەلای منداڵ گرنگ نییە هێندەی وێنەی سەر بەگشتی واتە بەچاوو دەم و قژەوە .

لەرووی قەبارەشەوە هەندێك منداڵ بەمزیکی لەگەڵ قەبارەی بەشەکانی دیکەی سەردا وێنەیدەکەن و دەیگونجێنن ، دەتوانرێت بوترێت ئەو منداڵانە سروشتین و کێشەی دەروونی ئەوتۆیان نییە کاریکاتە سەررەفتاریان، بەڵام ئەو منداڵانەی بە تیژی و گەورەیی کونەلووت لەوێنەی سەری مرۆڤ دا دەکێشن زۆرجار بە توندوتیژی و شەڕانگێزی دەناسرێن .

خێزان :

مەرج نییە منداڵ وێنەی خێزانەکەی وەك هەن لە ژمارەیان لە شێوەدا وەها وێنەیان بکات ، بەبیرکردنەوەو بۆچوون و ئارەزووی خۆی وێنەیان دەکات ، کاتێك پێی دەڵێیت وێنەی

باوکت بکە ئەگەر باوکی لەراستیدا قەڵەو بێت لەوانەیە ئەو لاوازی وێنەی بکات چونکە دەیەوێت باوکی لاواز بێت یان وێنەی خۆی لەوانەیە بەقژی کورتەوە بکێشێت لەکاتێکدا خۆی قژی درێژە چونکە بەراستی حەزی لە قژی کورتەو دایکی نایەڵێت بیبڕێت . بە کۆمەڵێك منداڵم ووت هەریەکەو وێنەی خێزانەکەی خۆی بە ئارەزووی خۆی بکات ، یەکێك لە و وێنانە تابلۆی منداڵێکی دە ساڵ بوو وێنەی خێزانەکەی لە دایکی و دووخوشك و دووبرای پێکەوە دروست کردبوو، بەلأم وێنەی باوکی بەپچووکی لە سوچێکی وێنەکەدا کێشابوو ، ئەم باوکە لەوانەیە ئامادەبوونی فیزیکی هەبێت بەلأم ئامادەبوونی مەعنەوی لەناو خێزانەکەدا نەبێت و منداڵ لە ژیاندا ئەوەندە هەست پەبوونی ناکات . منداڵێکی دیکە بە پێچەوانەوە وێنەی باوکی بەگەورەیی کردبوو لەهەموو ئەندامانی خێزانەکە گەورەترو بە روخسارێکی تووڕەوە بەرجەستەی کردبوو ، ئەو منداڵە باوکی بە شێوازێکی توندوتیژ لەگەڵ هەموو خێزانەکەدا مامەڵەی دەکرد . بەلأم ئەو منداڵانەی بە شێوەیەکی نزیك و گونجاو لە وێنەی واقیعی دایك و باوك و خوشك و براکانی وێنەی خێزانەکەی دەکێشن زۆربەی کات ئەمە ئاماژەیە بۆ سروشتی پەیوەندی خێزانی لە نێوان ئەو ئەندامانەدا . یەکێکی دیکە لەو وێنانەی گوزارشت بوون لە خێزان تابلۆی منداڵێك بوو وێنەی دایکی کردبوو قاپێك چێشت بەدەستییەوە بوو ، منداڵە پچکۆلەکەشیان لەناو جۆلانەکەیدا نوستبوو ، باوکی قاچی ناببووە سەر قاچ و جگەرەی دەکێشا ، خۆیشی خەریکی یاریکردن بوو بەتەناری ، ئەم منداڵە دیمەنێکی واقیعی ژیانی خێزانەکەی گواستبۆوە ناو تابلۆکەی ، منداڵەکە ئەرکی بە ئەرکی دایکی کردووە ، بەلأم نازانێت باوکی کەدێتەوە ماڵەوە جگە لە جگەرەکێشان و دانیشتن ئایا هیچ کارو ئەرکێکی دیکەی هەیە ؟

*ماڵ(خانوو)؛

لە وێنەکانی منداڵاندا زۆر دووبارە دەبنەوە لەسەرەتاداتەنها لە شێوەی چوارگۆشەیەکدا وێنەیدەکەن و دوایی ووردە ووردە پەنجەرەو پەردەو دەرگاو رێگەیەکی باریك و دیاریکراوی بۆ دەکەن . دروستکردنی خانوو لە وێنەی منداڵدا بەشێوەی زنجیرە خانووی کەڵەکە بوو لە سەر یەکتری ئاماژەیە بۆ قەڵەبالغی ئەو ناوچەیەی منداڵەکەی تێدا دەژی و تێکەلأوبوونی خێزانەکان لەگەڵ یەکتریدا، بەلأم کاتێك منداڵ بەتەنها وێنەی یەك خانوو یان خانووەکان دوورلەیەکتری وێنەدەکات ئاماژەیە بۆ لاوازی پەیوەندی خێزانەکە بە ماڵەکانی دیکەی ناوچەکەوە – چەندە منداڵەکە خانووەکەی بە رەنگی جوان و دەروازەی ماڵەکە بە جوانی دروستبکات ئەوەندە منداڵەکە لە شوێنی نیشتەجێبوونی خێزانەکەی رازییە ، ئەو منداڵانەی پەرە بەوێنەی خانوو قوتابخانەو بینا دەدەن و لەوێنەی سادەی خانوویەکەوەوێنەی کۆشك و بینای گەورە دەکێشن و پشت بە راستەو جۆرەها نەخشو نیگار دەبەستن بۆ رازاندنەوەی ، ئەم منداڵانە خاوەنی توانایەکی هونەری بیناسازین و لەوانەیە بە هاندانی بەردەوام و خوێندنیان لەم بوارەدا ئەندازیاری بیناسازی و نەخشەسازی شارەزایان لێدەربچێت .

منداڵ؛

ئەو منداڵانەی لە ماڵەوە بەتەنهان و کەسێك نییە یارییان لەگەڵدا بکات لە وێنەکانیاندا بەتەنها منداڵێك لەگەڵ بابەتەکانی دیکەی ناو وێنەکە دەکێشن ، بەپێچەوانەی ئەو منداڵانەی خوشك و برایان هەیەو تاقانە نین یان دوومنداڵ زیاترن . هەروەها ئەو منداڵانەی هاوڕێیەتیان لەگەڵ منداڵانی دیکەدا زۆرە واتە لەیەك کاتدا چەند هاوڕێیەکیان هەیە دیسانەوە وێنەکانیان لەچەند منداڵێك پێکهاتووە ، بە پێچەوانەی ئەو منداڵانەی کە متر تێکەلأوی منداڵان دەبن و لە قوتابخانەش تەنها یەك هاوڕێی نزیکیان هەیە .

هاوڕێیەتی ؛

ئارەزووی منداڵ بۆ تێکەلأو بوون لەگەڵ رەگەزەکەی دژیدا لەوێنەکانیدا بەرجەستەدەبن بەتایبەتی لە وێنەی ئاگری نەورۆزو سەیرانەکاندا منداڵان یان کچان و کوڕان پێکەوە هەڵدەپەڕن بە شێوەیەك ریزبوون هەر کچێك لە نێوان دوو کوڕدا شاییدەکەن ، ئەمە لەسەرەتای چوونە قوتابخانەوە ئەم وێنانەو ئەم تێکەلأو بوونە تێبینی دەکرێت ، پاشان ئەم ئارەزووە دووچاری خامۆش بوون دەبێت و لە وێنەکاندا بە دەگمەن وێنەی کوڕان و کچان پێکەوە بەدی دەکرێن تاکو قۆناغی سەرەتایی واتە تەمەنی (11_12) ساڵی و چوون بەرەو قۆناغی هەرزەکاری جارێکی دیکە مەیلەکان بۆ پێکەوەیاریکردن و ئاهەنگ گێڕان و شاییکردن ، دەبوژێنەوە. یەکێك لەو وێنانەی سەرنجی راکێشام تابلۆی کچێکی تەمەن یانزە ساڵ بوو کە وێنەی کچ و کوڕێکی کردبوو لە ئاوێکی شیندا بەیەکەوە مەلەیان دەکردوو یاریان بە تۆپێکی رەنگاورەنگ دەکرد ، لە سوچێکی وێنەکەشەوە بە پچووکی وێنەی خۆر کێشرابوو وەك نیشانەیەك بۆ هێشتا مانەوەی

ترس و نائارامییەك بەرامبەر بەدەسەڵاتی باوك كە هەندێك سەرچاوە خۆر بە هێمای باوك دادەنێن و لەلایەكی دیكەشەوە ئەو ئاوەی ئەو دوومنداڵە مەلەیان تیادا دەكرد لە وێنەكەدا دیار بوو هێندە پانتاییەكی بەرفراوانی نییە بە ئازادی مەلەی تیادا بكەن بەڵكو بەرووبەرێكی سەوزایی لەسێ لاوە گیراوە كە دیسانەوە ئاماژەیە بە سنوربەندی پەیوەندییەكە ، كە لە كۆمەڵگە دواكەوتووەكاندا هەر لە منداڵییەوە كاردەكرێت بۆ دروستكردنی دیوارێكی جیاكراوە لە نێوان دوو رەگەزەكەدا .

رێگا :

منداڵ كاتێك فێری دروستكردنی خانوو دەبێت ئازانێت رێگایەكی تایبەتیبكات كەلەو خانووە وە دەربچێت یان رێگایەك ئەو خانوەبە شوێنەكەی دیكەوە ببەستێتەوە ، پاشان هەرزوو درك بەبوونی ئەو رێگەیە دەكات و لە شێوەی دوو هێڵی لار كە رووبەرێكی تەسك لە نێوانیاندایە بۆ هەموو خانوویەك ئەو رێگە باریكە دەكات ، كاتێك دەچێتە قوتابخانە درك بە بوونی ئەو هەموو رێگەیە دەكات كە هەریەكەیان بەرەو شوێنێكی دەبەن ، منداڵ لەم كاتەدا لە رێگەیەك زیاتر بۆ ئەو خانوانە دروستدەكات ، كە لە وێنەكانیدا بەرجەستەیان دەكات و هەست بە سەرسامیدەكات كە درك بە چەندەها رێگەی دیكە دەكات و كە هەریەكەیان بەرەو شوێنێكی نوێی دەبەن .

یەكێك لە وێنەی ئەو منداڵانەی ئیشم لەسەر تابلۆكانیان كرد رێگەی بەردەمی ماڵەكەی خۆیانی بەشێوەیەكی ناوازە دروستكردبوو ، بەدرێژایی ئەو رێگەیەی بەردەم ماڵەكەی بە دووچین لە بەردی خڕ سنووری بۆ كردبوو ، ئەمەش ئاماژەیەكی ئاشكرایە بۆ ئەوەی ئەم منداڵە لە خێزانێكی محافزكاردا پەروەردە بووەو پەیوەندی كۆمەڵایەتییان لەگەڵ ماڵەكانی دیكەدا لاوازەو خۆیان لە خەڵكی دووره پەرێز دەگرن ، ئەم منداڵە بەزۆری گۆشەگیرەو حساب بۆ هەموو شتێك دەكات تاكو داب ونەریتی خێزانەكەی نەشكێنێت . بە پێچەوانەوە وێنەی ئەو منداڵانەی رێگای بەردەمی ماڵەكانیان پێكەوە لەرێگەیەكی هاوبەشدا پێكەوە دەبەستن ، پەیوەندی كۆمەڵایەتی خێزانەكەی لەگەڵ دراوسێ و كەس و كاردا بەهێزە .

سروشت :

زۆربەی وێنەی ئەو منداڵانەی تەماشام كردن زنجیرەشاخی بەشێوەی شاخ شاخی لوتكە تیژ شاخ شاخی كەوانەیی ئەو سنورە بوو كە بەشی سەرەوەی وێنەكانی دیاریكردبوون لەگەڵ وێنەی خۆر بە جۆرەها قەبارەو شێوە ، جارێك بە پچوكی و تەنها نیو بازنەیەك لە پشتی شاخەكانەوەو جارێكیش بە گەورەیی و تیشكەكانی لە بازنەیەكی خڕەوە دەرچوون رەنگیش زەردێكی تەواو ، منداڵانی كوردستان بە حوكمی بوونی ئەو زنجیرە چیایانەی هەر لە منداڵییەوە چاو دەكەنەوە لەبەردەمیاندایە وێنەی خۆر بە تاقانەیی و بەبێ پاساوانی شاخەكان ناكێشن ، دووبارە بوونەوەی بوونی زنجیرەیەك شاخ و خۆرێك لە نێوان دوو لوتكەدا ئاماژەیەكە بۆ بەردەوام روانین لە ئاسۆو چاوەروانیكردنی دەركەوتنی خۆرێكی گەش لەلای منداڵان و سەرسامیان بە بالآی شاخەكان و لەوانەشە هەندێكیان خوازیاری ئەوەبن بڕۆنە سەر لوتكەكانیان .بەڵام زۆربەدەگمەن وێنەی منداڵان هەیە بەرجەستەی شەو بكات یەكێك لەو وێنانە منداڵێكی تەمەن هەوت ساڵ زیرەكانە كێشابووی وێنەی مانگەكە و ئەستێرەكانی بە سپی لەسەر كاغەزەكەی هێشتبۆوەو ئەوانی دیكەی بە ڕەنگی ڕەش بۆیە كردبوو كە شەوێكی سامالًی جوانی دەنواند .

ئاسمان :

ئاسمان لە وێنەی منداڵاندا پانتاییەكی زۆری فەزای وێنەكەیان داگیر دەكات كە بەرەنگی شین بۆیەیدەكەن و زۆربەی كات ئەو ئاسمانە شینە لەریزەمەل بەشێوەی هێڵی زیگزاگی كورت یان چۆلەكەی وێنەكراوو پەڵە هەوری سپی یان خۆڵەمێشی كاڵ بەدەر نییە .

بەڵام منداڵان هێندە گوێ بە سنووری بەشی خوارەوەی وێنەیان نادەن ئەگەر وێنەی سروشت بێت بەناوچەیەكی تەسكی سەوزایی دیاری دەكەن .

لە وێنەیەكدا تێبینم كرد هەورەكان روخساریان بۆ كراوەو دەگرین و بەكوڵ فرمێسك دەرێژن و جێ جێ لە شوێنی ئەو فرمێسكانەوە باران دەبارێت ، كاتێك منداڵ ئەم وێنەیە دەكات كە خاوەنی دركپێكردنی زانستی بێت دەربارەی باران بارین ، یان گومانی لەلا دروست بوبێت سەبارەت بە چۆنێتی باران بارین و پەیوەندی بە هەورەكانەوە .

دارو درەخت :

منداڵان زۆر ئارەزووی دروستكردنی دار دەكەن و بەجۆرەها شێوە وێنەیدەكەن و ئەم جیاوازییەش لە سایكۆلۆژیی

شیکاریدا بەهاو مانای خۆی هەیە ، هەروەها بەشەکانی داریش (ڕەنگ – قەد – لق و گەڵا) هەریەکەیان لایەنێکی منداڵ نیشاندەدەن ، (ڕەنگ بەتاو زەویدا ڕۆچووەو دار خۆراکی لێوە وەردەگرێت و هێمایە بۆ دەست و پاڵنەرە غەریزەییەکان ، قەد ڕەنگەزێکی چەسپاوترەو زیاتر لەگەڵ (خود) ی منداڵدا هاوجێیە ، ئاماژەیە بۆ مۆرکی هەمیشەیی و سەرەکی لە کەسێتیدا ، هەرچی لق و پۆپ و گەڵاکانیشن ئەو ڕێگایانەمان پیشان دەدات کە چۆن منداڵ لەگەڵ جیهانی دەرەوە پەیوەندیدەکات) [24] .

بەدەگمەن منداڵ ڕەگی دار وێنە دەکات کە بەشێکی شاراوەیە لە ژێر زەویدا و منداڵان درك بە بوونی ناکەن تاکو ئەو کاتەی لەماددەکانی خوێندندا دەیبیستن و بە شوێن و فرمانی ئاشنا دەبن .

ئەوەی لای منداڵ بینراوو ئاشکرایە قەد و لق و گەڵان بە چاو پۆشین لە فاکتەری چاولێکەری و لاسایی کردنەوە هەر منداڵەو بەشێوەیەکی جیا وێنەی دار دروستدەکات .(قەدی درێژ لە پێش تەمەنی چوونە قوتابخانە ئاماژەیە بۆ سەرەتای ئاشنا بوون و ئاسینەرەی قەد لەلایەن منداڵەوە ،بەڵام لەدوای ئەم تەمەنەوە قەدی درێژ ئاماژەیە بۆ دواکەوتن لە پەرەسەندنی هزریدا یان هۆکارەکەی بارێکی دەروونییە کە بۆ قۆناغەکانی پێشتر دەگەڕێتەوە ، قەدی کورتیش ئاماژەیە

بۆ نارسیزمی و کبریائو خواستی گەورە لە منداڵدا بە تارێکی دروستکردنی قەد ئاماژەیە بۆنەبوونی ئارامی لە وێنە کێشەکەدا) [25] ، بەڵام وێنەکێشانی بەسفتی و بەیەك ئاست ئاماژەیە بۆ ئارامی باری دەروونی منداڵەکە ، منداڵان لە نیوەتیرەی دارەکەشدا جیاوازییان هەیەو هەریەکەیان بە ئەستوراییەك وێنەیدەکات ، قەدە ئەستوورەکان ئاماژەن بۆ سووربوون و پێداگرتنی منداڵ و بەئەستەم کۆنترۆڵکردنی ئەو منداڵەی قەدی دار بەئەستووری دەکات ، قەدە باریکەکانیش دەشێت ئاماژەبن بۆ بەئاسانی کۆنترۆڵکردنی ئەو منداڵەی تەنها بە هێڵێکی باریك قەدی دار وێنە دەکات ، ئەو قەدانەش لەبەشی خوارەوەیان کورتە لقی بچووکی لێدەرچووە ئاماژەن بۆ بوونی گومان لەلای منداڵ بەرامبەر بەخۆی .

(دروستکردنی لق و گەڵای دار بەشێوەی کەم و جیاجیا ئاماژەن بۆ کەسێتی هێمن و گۆشەگیری منداڵ و بەشێوەیەکی باش ئەو منداڵە ئامادە نییە بۆ وەرگرتنی گۆڕانەکان ، بەڵام بە پێچەوانە بوونی لق و پۆپ و گەڵای چڕ منداڵەکە زیاتر هەستیار ترەو درك بە هاندەرەکان دەکات و بەخێرایی تێدەگات و پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا دەکات و بە خێرایی لەگەڵیاندا دەگونجێت) [26] .

هەروەها چۆنێتی دەستپێکردن بە وێنەکردن و شوێنی وێنەکان لەسەر کاغەزەکە ئایا منداڵەکە زیاتر لە چ بەشێکی کاغەزەکە وێنەکەی چڕ دەکاتەوە بەهاو مەغزای خۆی هەیە ، ئەو منداڵانەی لەبەشی خوارەوەی کاغەزەکەوە دەستپێدەکەن و وێنەکانیان لەوێدا زیاتر کۆدەکەنەوە بەوە دەناسرێن لە

ژیانیاندا زیاتر جێگیرو چەسپاون و کەمتر هەنگاو بەرەو گۆڕان دەنێن وبێ ووزەن، ئەوانەی لە ئاڕەاستی ڕووبەری تابلۆکەدا وێنەکەیان چڕ دەکەنەوە زیاتر بایەخ بە سۆزو هەڵچوونەکانی خۆیان دەدەن ، ئەوانەی لای ڕاستیان بەلاوە باشترە بۆ کێشانی وێنەی سەرەکی تابلۆکە یان بەشەکانی تابلۆکە ئاماژەیە بۆ مۆرکی بێ گرێ و سادەی دەرونیان واتە سروشتیان خۆشەو هەمیشە دەم بە پێکەنین و چالاك دەبینرێن و بڕوایەکی زۆریان بە ئایندە هەیە ، بەڵام ئەو منداڵانەی وێنەکانیان لەلای چەپدا چڕدەکەنەوە جگە لەوانەی چەپلەرن ئەوە ئاماژەیە بۆ رۆحی خەمۆکی و بە ئاگایی و گومان و خۆخواردنەوە تیایاندا . (**)

بۆچی هانیان بدەین بۆ وێنەکردن ؟

لەتەمەنی سێ ساڵییەوە کەمنداڵ قەڵەم بە دەستییەوە دەگرێت و ئەو کاغەزەی لەبەردەمیدایە بەشەقلی و پەقلی وێنەی تیادادەکات مەرج نییە بەرهەمی ئەم کارەی بەشێوەیەك لە هونەر وەسف بکرێت بەڵکو هەروەك لوینفلد دەڵێت تەنها شێوەیەکە لە شێوەکانی یاری و ، چەندە بواری پێ بدەیت ئازادانە ئەو قەڵەمە بەسەر ڕووبەری دەفتەرەکەی بەردەمیدا بێنێت ئەوەندە ئازادانە ئەوەی دەوێت دەینوسێت و وێنەکانیشی یان ئەو (شەقلی و پەقلی)یەی کە دەیکێشێت ئەوەندە خۆ بەخۆ دەبن کە بتوانن گوزارشت لە ژیانی ناوەکی یان ناخی منداڵەکە بکەن تەنانەت ئەگەر ئێمەی گەورەکان لێشی تێنەگەین کەواتە لێرەوە وێنەکردن دەبێتە ئەو دەروازە گرنگەی دەشێت منداڵ لە پێش زمانی قسەکردنی پاراوەوە پەنای بۆ بەرێت بۆ گوزارشتکردن لە ئارەزوو مەیل و پاڵنەرە شاراوەکانی دەروونی و بەمەش وێنەکردن دەبێتە شێوازێکی گونجاو بۆ دروستکردنی پەیوەندی لە نێوان منداڵ و ژینگەی کۆمەڵایەتی چواردەوری و گەورەکان دەتوانن بۆ نزیك بوونەوە و تێگەیشتن لە منداڵ پەنای بۆ بەرن .لە ڕێگەی وێنەکانییەوە دەتوانیت لێی تێبگەیت ئارەزووی چیدەکات حەزی لە چییەو کێشەو گرفتەکانی چین ،هەروەها لە ڕێگەی شیکردنەوەی وێنەکانی منداڵەوە دەتوانرێت ئاستی پەیوەندیکردنی منداڵ بە چواردەورییەوە بزانرێت و ئەو کێشەو ئاستەنگانەش دیاری بکرێن کە دەبنە ڕێگر لە بەردەم دروستبوونی ئەو پەیوەندییەدا بە سروشتی ،بە هۆیەوە دەتوانرێت ئەو بارە سایکۆلۆژییە ناسروشتیانە دەست نیشان بکرێت وەك گۆشەگیری و شەرم و ترس کە منداڵ دوچاری پەراوێزگرتن و دوورکەوتنەوە لە کۆمەڵ دەکەن هەروەها ئەو پەشێوییە ڕەفتارییانەی منداڵ تووشیان دەبێت وەك شەرانگێزی و ئازاردانی هاوڕێکانی و ئارەزووی تێکدان و زیان پێگەیاندنی هەرشتێك دێتە بەردەمی ،دەبینرێت و لە ڕێگەی وێنەکردنەوە و شانبەشانی چارەسەر کردنی دەروونی و کلینیکی (ئەگەر پێویستی کرد) چارەسەر بکرێن هەروەها پەیڕەو کردنی شێوازی وێنە کردن لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە جوڵەیان زۆرەو بزێون واتە ئەوانەی تووشی Hyperactivity (***) بوون کە بە (ماخۆلان) ناودەبرێت ،ئەوانیە ئەنجامێکی باش بە دەستەوە بدات ئەگەر مامۆستای ڕاهێنراو لێهاتوو هەوڵی لە گەڵیاندا دا .واتە هۆکارێکی کاریگەرە بۆ بەتاڵکردنەوەی بارگەکانی توند و تیژی و جوڵەی زۆر و ڕق و شەرانگێزی لەو منداڵانەدا .

منداڵ هاوکات لەگەڵ گەشەی جەستەیی و تەقلییدا گەشەی دەرونیشی بەردەوام دەبێت ،کەسێتی دادەڕێژێت ، ڕەفتارو بیرکردنەوەو ڕیزدان و چەمك و ماناکان و بەهاو داب و نەریتەکان لەلای فۆرمەلە دەبن ، بۆیە وێنەکردن دەشێت دەروازەیەك بێت بۆ دەرکردنی ئەو دڵەڕاوکێیەی منداڵ لە قۆناغەکانی گەشەی دەروونیدا دووچاری دەبێت بەتایبەتی ئەو دڵەڕاوکێیەی دەرئەنجامی ململانێکانی نێوان (من – ئەو – منی باڵا) ن لە کەسێتیدا .

هەروەها وێنەکردن هۆکارێکە بۆ جیاکردنەوەی منداڵانی کەم توانا ئەوانەی ئاستی زیرەکییان نزمترە لە منداڵانی سروشتی بۆئەوەی کەشی پێویست بۆیارمەتیدانیان دابین بکرێت لەهەمان کاتیشدا هەر لە ڕێگەی وێنەکانیانەوە دەتوانرێت ئاستی باشبوونی ئەو منداڵانە هەستی پێبکرێت کە کەم توانان و خراونەتە بەر بەرنامەی پەروەردەی تایبەت و چارەسەر کردن .

لە ڕێگەی وێنەکردنەوە منداڵ هەست بە حەوانەوەیەکی دەروونیدەکات کە ئەنجامی وێنەکەی دەبینێت و پیشانی دایك و باوکی یان مامۆستاکەی دەدات و ئەوانیش دەستخۆشی لێدەکەن خۆی لەو وێنانەدا دەدۆزێتەوەو هەست بەبوونی خۆی دەکات ، وێڕای پەرەپێدانی هەستی ئیستاتیکی و هونەری لە منداڵداو ڕەنگدانەوەی ئەم هەستە لەسەر شێوازی ژیان و دواڕۆژی .

هەروەها وێنەکردن خەیاڵی منداڵ بەپیت دەکات و بیرکردنەوەی بەرفراوان دەکات و لەوانیە وێنەکانی منداڵی بناغەیەك بن بۆ کاری داهێنەرانە لە ئایندەدا .

دراجار وێنەکردن هۆکارێکی کارایە بۆ دڵنەوایی کردنەوەی منداڵانی کەم ئەندام و گەڕانەوەی متمانە بەخۆیان کە ئەوانیش هیچیان لە منداڵانی دیکە کەمتر نییە خاوەنی کاری داهێنان و بەرهەمی جوانن سەبارەت بەو وێنانەش کە گەورەکان بۆ منداڵانی دەکێشن و لەکتێب و گۆڤارەکانی منداڵاندا بڵاو دەبنەوە پێویستە زۆر بەئاگایی بێت و لەجیهانی منداڵ و درککردنیەوە نزیک بن چونکە ئەو منداڵانەی خاوەنی توانایەکی ووردبینی و زیرەکییەکی تایبەتین بەئاسانی تێبینی ئەو وێنانە دەکەن و جیایان دەکەنەوە کامانە جوانن و کامانەش دوبارە بۆوەن، نیگارکێشێکی ئەڵمانی بەناوی (مانگرید بۆتسمان) [27] دەڵێت ئایا جوانترین شت لەکارەکەمدا ئەوەنییە کەمن وێنە دەکێشم و رەنگیان دەکەم بۆ ئەم خاوەن ئارەزووانە کە خاوەن دورچاوی رەخنەگرانەن ؟ وێڕای ئەوەی وێنەکان چەندەجوان و رەنگاورەنگ و نزیک بن لەبابەت و رووداوی ناو ئەو بڵاوکراوانە ئەوەندە زیاتر ئارەزووی منداڵ بۆ خوێندنەوەیان رادەکێشێت و بە پێچەوانەشەوە لەوانەیە هەر بە تەماشاکردنی وێنەکە لە خوێندنەوەی دوور بکەونەوە .

پەراوێزەکان :

(1) ئینتەرنێت : WWW.babib.com

(2) د. محمد ، ابوطالب ، العلم النفس الفني، بغداد / 1990، ص 22

(3) ريد ، هربرت ، تربية الـذوق الفني ، ترجمة يوسف ميخائيل اسعد

(4) ئینتەرنێت : WWW.Werathah.com

(5) وتارێکی (كاظم صوب الله الجزائي) کە توێژەرەوەیەکی ئەکادیمییە

(6) هەمان سەرچاوەی (3) ، ل 205

(7) هـ . س (3) ، ل 311

(8) هـ . س (3) ، ل222

(9) هـ . س (3) ، ل 247

(10) ئینتەرنێت : WWW.goshen.edulartledshading. html

(11) جزل ، أرنولد ، الطفل من الخامسة الى العاشرة ، الجزء الأول ، ترجمة ، عبدالعزيز توفيق جاويد و احمد عبدالسلام الكرداني ، الهيئة المصرية العامة للكتاب – 1995 ، ص63

(12) د. محمد ، رأفت بشاق ، سيكولوجيا الأطفال ، دارالنفائس بيروت /2001 ، ص271

(13) Imaqination in early Childhood, London 1955 . PP . 160-109

(14) Mental and Scholastic Tests PP.(322-319)

(15) ئینتەرنێت: WWW.Learning design.com

(16) هـ.س (15)

(17) هـ.س (12) ل 280

(18) حسين ،قاسم ،سايكولوجية ادراك اللون و الشكل ،دار الرشيد للنشر ،عراق / 1982 ص (108 – 109)

(19) د.نعمان ،هادي الهيتي ،ثقافة الأطفال ،عالم المعرفة ،123 / 1988 ،ص 91

(20) هـ.س (18) ل 110

(21) هـ.س (12)

(22) ئینتەرنێت :منتدى حصن النفسي

(24) هـ.س (12) ل 286

(25) هـ.س (12) ل 286

(26) هـ.س (12) ل 286

(27) جريده الزمان ، ژمارە 2047 ،رۆژی 2005/3/1

(*) خستنە پاڵ Projection : هۆکارێکی سایکۆلۆژییە تاک لە هەستدا پەنای بۆ دەبات بۆ شاردنەوەی هەندێك پێکهاتەو لایەنی نەست ،تاك ئەو سیفەتانەی لە خۆیدا ئارەزووی ناکات بەسەر کەسێکی دیکەدا دەسەپێنێت یان دەیخاتە پاڵ .

(**) چالاکی زۆر Hyperctivity : ئەم منداڵانە دەناسرێن بە نائارامی دەروونی ، پەرتبوونی بە ئاگایی ، ناتوانن بۆ ماوەیەك لەسەر چالاکییەك یان کارێك بمێننەوەو لەهەمووی دیارتر لە جوڵەیەکی بەردەوام دان ... بۆ زانیاری زیاتر تەماشای ئەم دوو سەرچاوەیە بکە :

– سيكولوجية النمو الانساني (الطفولة) ،د. شفيق علاونة .

– معالم من سايكولوجية الطفولة والفتوة والشباب ، د. كاظم الطماري .

(***) بۆ زانیاری زیاتر تەماشای کتێبی (سيكولوجيا الاطفال) د.رافت محمد بشناق بکە .بەلام مەرج نییە ئەمانە رێسایەکی چەسپاوبن بەسەر هەموو منداڵێکدا جێبەجێ بێن و بڕیاردان لەسەر ئەم لێکدانەوە و شیکا رییانە بێگومان پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاتر و وەرگرتنی سەمپلی زیاتر هەیە .

تەمەنی نائومێدی
کۆتایهاتنی سوڕی مانگانە

سەرهەند محەمەد

لە دەوروبەری چل و پێنج سالی تەمەندا ، ژن دەچێتە بارێکی نارەحەتی جەستەیی و دەروونیەوە (تێکچونی مەزاج و بێ تاقەتی) هەروەك ئەوەی لە سەرەتای بالق بووندا هەستی پێ دەکرد .

هۆکەشی بریتیە لە هەلگەراندنەوەیەکی هۆرمۆنی کە لە جەستەی ژنەکەدا روودەدات ، لەپاشاندا بە تەواوەتی دەبێتە هۆی نەمانی سوری مانگانە.

پ / حالەتی رووداني "سنوری تەمەنی نائومێدی"[1] چی یە؟

– بریتیە لە پەیدابوومی کۆمەلێك نیشانە کە لەو سالانەی پێش تەمەنی نائومێدیدا پەیدادەبن ، هەروەها سالێك لەدوای وەستانەوەی تەواوی سوڕەکە .

پ / هۆیەکانی " سنوری تەمەنی نائومێدی " چی یە ؟

هۆی یەکەم : هێواشی کاری هێلکەدان

لە سەرەتای تەمەنی چل سالیەوە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان دەست بە کەم بوونەوە دەکەن و بەوەش هاوسەنگی لە نێوان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆنی جەستەدا تێك دەچێت .

*** - ئیسترۆجین**

ئەو ئیسترۆجینەی کە خانەکانی دەوری هێلکەدانە چیکلدانەکان دەری دەدەن ، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژێر مێشکە رژێن هۆرمۆنی (LH) بڕژێنێت

ئەم هۆرمۆنە بەرپرسی دڕاندنی چیکلدانەکەو دەرپەڕینی هێلکۆکەیە لێ ی .

لەسەر ئەم بنچینەیە ئەوا هەر کەم بوونەوەیەك لە ئیسترۆجیندا دەبێتە هۆی هێلکە دانەنان چونکە چیکلدانەکە ناگاتە قۆناغی پێ گەیشتن .

لەبەر ئەوە هێلکە دانان لەم ماوەیەدا رێکوپێك نابێت ، سوری مانگانەی ژنەکە بێ هێلکۆکە دەبن ئەمە حالی 25 ٪ ی سورەکانی مانگانەیە لە تەمەنی 40 – 50 سالی دا و لەتەمەنی 45 سالی خۆییدا دەگاتە 40٪.

هەلگیراوی مێیە خانەکان (هێلکۆکە) کە هەر لەدایکبونەوە لە هێلکەدانی ژندایە ، زۆر کەم دەبێتەوەو بەوەش کردارەکانی هێلکەدانان دووردەکەونەوە .

***- پرۆجیسترۆن :**

لەبەشی دووەمی سوڕی مانگانەدا ، چیکلدانەی هێلکەدان پاش دەرپەڕینی هێلکۆکە کە لێوەی دەگۆڕێت

هۆی دووەم : تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی لەسەرەتای تەمەنی چل و پێنجەوە وردە وردە هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن کەم دەبێتەوە ، بەلام دەردانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین وەك خۆی دەمێنێتەوە ، بەوەش تێکچوون لە هاوسەنگی هەردوو

---

[1] مەبەست لە سنوری تەمەنی نائومێدی Plimenoapause سالەکانی پێش تەمەنەکەو دوایەتی ، بەوەش لەتەمەنی نائومێدی Menopause جیادەکرێتەوە

و بۆ ئەنە زەردەیەکی لاواز تواناي بەرهەمهێنانی تەواوی پرۆجیسترۆنی نابێت .
بەلام ئەگەر هێلکە دانان رووی نەدا ، ئەوا ئەنە زەردە هەر دروست نابێت ، واتە هیچ دەردانێکی پرۆجیسترۆنیش رونادات .

هۆرمۆنەکەدا ڕوودەدات ، و لەگەڵ چوون بەتەمەنیشدا ئەم تێکچوونە زیاتر پەرە دەسێنێت لەبەرئەوەی ڕۆڵی پرۆجیسترۆن بریتییە لە هاوسەنگکردنی کارلێکەکانی ئیسترۆجین ، ئەوا ئەم تێکچوونە هۆرمۆنییە دەبێتەهۆی تێکچوونی فەرمانی

پ / نیشانەکانی ماوەی" سنوری تەمەنی نائومێدی " چی یە؟

– کەمی پرۆجیسترۆن دەبێتە هۆی نەمانی هاوسەنگی هۆرمۆنی ، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەو تێکچوونانەی کەدوو ساڵ یان سیان پێش تەمەنی نائومێدی ڕوودەدەن .

سوڕەکانی مانگانە نارێك و پێك دەبن

هەندێك جار سوڕی مانگانە درێژ یان کورت دەبن ; کەوتنە سەر خوێنیش یا لاواز یا بەهێز دەبێت بەپێی سوڕەکە . هەروەها لەوانەشە سوڕەکە مانگێك یا دوومانگ بێت بە شێوەیەکی ئاسایی بوەستێت .

ئەو نیشانانەی لە بەشی دووەمی سوڕەکەوە دەردەکەون :

– مەمکەکان توندو بە ئازار دەبن .

– سك هەڵدەئاوسێت

– لاقەکان قورس دەبن

– مەزاجی ژنەکە نا جێگیرە ، تووڕە بوون، هەڵگەڕانەوەی مەزاج ، دڵە ڕاوکێ ...

– نوستن تێکدەچێت .

پ/ ئایا تێکچوونی هۆرمۆنی دەبێتەهۆی کێشەی دیاریکراو ؟

– زۆر بوونی ئیسترۆجین لە چاو پرۆجیسترۆن دا دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەو کێشانەی پێش تەمەنی نائومێدی دەردەکەون – واتە لەنێوان 45و 50 ساڵی دا ، لەو کێشانە :

– ئەستووربونێکی زۆری ناوپۆشی منداڵدان و لەوەشەوە کەوتنە سەر خوێنێکی زۆر پەیدا دەبێت .

– هەڵئاوسانی لینجەپەردەی مناڵدان یا هەڵئاوسانی ریشاڵەکانی مناڵدان :

–دەرکەوتنی برینداری کەم کەم لە مەمکەکاندا .

– ئەگەری دەرکەوتنی هەندێك لە شێرپەنجەکان لە کاتەکانی دواتردا ، بەتایبەتی شێرپەنجەی مناڵدان و شێرپەنجەی مەمك .

کارکردن بۆ ڕاستکردنەوەی تێکچوونی هۆرمۆنی بەهۆی هەندێك دەرمانەوە لەم حاڵەتەدا زۆر سوودی هەیە

لەگەڵ ئەوەشدا تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی تەنها هۆ نییە بۆ شێرپەنجە

پ/ چۆن بزانین سکپڕبوون ڕووی نەداوە ، ئەگەر کەوتنە سەرخوێن نەبوو ؟

– لە قۆناغێکی پێش تەمەنی نائومێدی دا ئەوانەیە لە یەکێك لە سوڕەکانی مانگانەدا کەوتنە سەر خوێن ڕوونەدات ، لەکاتێکدا لەوەپێش ڕێك و پێك بوو .

ئەوەی لەو حاڵەتەدا بە مێشکدا دێت بریتییە لە ڕوودانی سك پڕی . بۆ بەدواداچوونی ئەمە دەتوانرێت یەکێك لەم کارانە بکرێت .

- وەرگرتنی گەرمی لەش بەیانیان پێش هەستان لە خەو.

1– ئەگەر هێلکەدانان نەبوو (واتە سك پڕبوون نابێت) ئەوا گەرمی لەش لە سنوری 36.5 پلەدایە .

2– ئەگەر هێلکەدانان هەبوو ، ئەوا گەرمی لەسەرو 37 پلەوەیە ، ئەمەش ئاماژە بۆ دوو ئەگەر دەکات .

یان کەوتنە سەرخوێن دواکەوتووە ، یا سکپڕی ڕووی داوە.

تاقیکردنەوەی سك پڕی .

ئەم تاقیکردنەوەیە بەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی هەیە ئەگەر چەند جارێکی لەسەر یەك کەوتنە سەرخوێن نەبوو ، ئەوا تاقیکردنەوەی پرۆجیسترۆن دەبێتەهۆی زانینی هۆیەکە .

، ئەگەر کەسەکە دەرمانێکی وەرگرت لە پێکهاتووەکانی پرۆجیسترۆن بۆ ماوەی دە ڕۆژ ئەوا کەوتنە سەر خوێن دەگەڕێتەوە ئەگەر سکپڕی ڕووی نەدابوو .

پ/ چارەسەری حاڵەتی (سنوری تەمەنی نائومێدی) لەسەر چی وەستاوە ؟

– چارەسەرەکە لەسەر جێگرتنەوەی کەمی پرۆجیسترۆن دەوەستێت ، ئەوەش بە وەرگرتنی یەکێك لە پێکهاتووەکانی پرۆجیسترۆن بۆ ماوەی دە ڕۆژ لە ڕۆژی شانزەهەمی سوڕەکەدا . ئەم چارەسەرە دەبێتەهۆی دوورکەوتنەوە لە ئەستوور بوونی ناوپۆشی منداڵدان و خوێن بەربوونی

زۆر و توونـد بـوونی مەمکـەکان ، هـەروەها دەبێتـە هـۆی دوورکەوتنەوە لە تێکچوونەکانی مزاج .

پ/ کەی دەست بکرێت بە چارەسەری پرۆجیسترۆنی ؟

– پزیشکی نەخۆشـییەکانی ژن ئـەم چارەسـەرە لـە نیـوەی دووەمـی سـوڕەکەدا دەنوسـێت ، کەتێیـدا ژن هەسـت بـە ناڕەحـەتی تایبـەتی ماوەی " سـنوری تەمـەنی نائومێـدی " دەکـات بەتایبـەتی لـە کـاتی ئـاڕێکی سـوڕەکەو ناڕەحەتی مەمکەکان .

تەمەنی گونجاو بۆ دەستکردن بە چارەسەر ، لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە . لەوانەیە بۆ هەندێك ژن لەتەمەنی چل ساڵییەوە باش بێت و بۆ هەندێکی دی لەوانەیە لەتەمـەنی چل وپێنج ساڵییەوە ....

پ/ چی ڕوودەدات ئەگەر پاش وەرگرتنی ئاوێتەکانی پرۆجیسترۆن، کەوتنە سەر خوێن ڕووی نەدا ؟

– ئـەمانی کەوتنـە سـەر خـوێن هـەر بـەردەوام دەبێـت بـەهۆی کـەمی دەردانـی ئیسـترۆجینەوە ، لەوانەیـە ئـەم ئەمانـە کـاتی بێت ، لەبەرئەوە پێویستە جارێکی دی لە سوڕی ئاییندەدا و لەکاتی دیـاریکراودا پرۆجیسـترۆن وەربگیرێتـەوە . لەهـەمان کاتیـشدا دەتوانێـت تاقیکردنـەوە لەسـەر سـکپڕی بکـات بـۆ زیاتر دڵنیا بوون .

پ/ چـەند دەتوانرێـت لەسـەر وەرگرتنـی پرۆجیسـترۆن بـەدوای کەوتنە سەرخوێن دا بەردەوام بین ؟

– ئەگەر پاش وەرگرتنی پرۆجیسترۆن لەماوەی چوار سوڕی لەسەر یەکدا ، کەوتنە سەرخوێن ڕووی نەدا .

ئەوا مانـای وەسـتانـدنی تـەواوی کـاری هێلکەدانەکانە و بەو مانایەی کە ئیسترۆجین نەماوە ، ئەوەش تەمەنی نائومێدییە(واتـە لـە سـوڕی تەمـەنی نـا ئومێـدی Perimenopause دەرچـووە و چـۆتەناو تەمـەنی نائومێـدی تـەوارەوە Menopause) .

لـەم حاڵەتـەدا دواوا لـە پزیـشك دەکـەین تاقیکردنەوەیـەکی تایبـەتی بکـات بـۆ زانینـی ڕێـژەی هۆرمۆنەکانی هێلکەدان و هۆرمۆنەکانی سەر گورچیلە ڕژێن لە خوێندا و ئـەوەش تـەنها بۆ دڵنیاییە .

ئەگەر ژنەکە ویستی ، و ئەگەر هیچ بەربەستێکی دروستیش نـەبوو ، ئـەوا پزیـشك دەتوانێـت چارەسـەرێکی هۆرمـۆنی جێگیرەوەی تایبەتی بە تەمەنی نائومێدی بۆ بنوسێت

پ / تەمەنی نائومێدی چی یە ؟

– تەمەنی نائومێدی ئەمانی کەوتنە سەر خوێنە بەتەواوی ، وئەوەش ڕاوەستانی کاری هێلکەدان لای ژنەکە دەگەیەنێت .

ئـەمانی کەوتنـە سـەر خـوێن لای هەنـدێك ژن بـەکت وپـڕی ڕوودەدات لەکاتێکدا لای هەندێکی دی بە شێوەیەکی بـەرە بـەرە ڕوودەدات لەگەڵ دوورکەوتنـەوەی سەرخوێنێك لەوەی دی

دەتوانرێت باس لە تەمەنێکی نائومێدی ڕاست و تەواو پاش تێپەڕبوونی ساڵێك بەسەر وەستاندنی کەوتنە سەر خوێن دا ، بکرێت .

پ / لە چ تەمەنێکدا تەمەنی نائومێدی ڕوودەدات ؟

– بەگشتی نائومێدی لە دەوروبەری پەنجا ساڵیدا ڕوودەدات ئەگـەر پـێش چل سـاڵی ڕووی دا ئـەوە "نائومێـدی زووە" و ئەگـەر پـاش تەمـەنی پەنجاو پێنج سـاڵیش ڕووی دا ئـەوا " نائومێدی دواکەوتوە " ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە 15 ٪ ژنان لە تەمەنی 44 ساڵی دا نائومێد دەبن و 50 ٪ یان لە تەمەنی 50 ساڵی دا و 99 ٪ یان لە تەمەنی 55 ساڵی دا .

پ / ئـەو هۆکارانـە کامانەیـە کە کاردەکەنـە سـەر کـاتی تەمـەنی نائومێدی ؟

– تەمـەنی نائومێـدی لای زۆربـەی ژنـان بۆماوەییـە ، هـەموو ژنێك بـە نزیکـی دەزانێـت کـەی نائومێـد دەبێـت ئەگـەر زانـی دایکی لە چ تەمەنێکدا بووە .

کۆمەڵێك هۆکاری دیکەی نا بۆ ماوەیش هەن کە دەبنە هۆی پێش خستنی تەمەنی نائومێدی :

– جگەرە کێشان ، چونکە توتن دەبێتـە هۆی کەمکردنەوەی دەردانی ئیسترۆجین .

– خۆراکی نا هاوسەنگ .

– باری کۆمەڵایەتی و ئابوری خراپ .

– پەستانە دەرونیەکان .

پ / ئایا بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕی بـۆ چەند ساڵێك دەبێتـە هۆی دواخستنی تەمەنی نائومێدی ؟

– لەبـەر ئـەوەی حەپـەکان دەبنـە هـۆی قەدەغـەی ڕوودانـی هێلکەدانان ، ئەوا هێلکەدان ماوەیەك پشوو دەدات ، هەندێك وادەزانن ئەمە دەبێتە هۆی هەڵگرتنی هێلکۆکەکان ، بەڵام لە ڕاستیدا شتی وا ڕوونادات ، چونکە ئەو هێلکۆکانەی هەن ،دەمرن، هیچ شتێك نیە خۆی لەبەر هاتنی تەمەنی نائومێدی دا بگرێت .

پ / هۆکانی تەمەنی نائومێدی زوو کامانەن ؟

- ئەگەر هاتنی تەمەنی نائومێدی پێش چل ساڵی بوو ئەوا نائومێدییەکی زوو .لەوانەیە ئەمە بەهۆی ئەم هۆکارانە روویان دابێت :
- لابردنی هێلکەدانەکان بە نەشتەرگەری .
- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان یان وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی .
- شۆکێکی دەرونی لەکاتی روداوێکدا .
- شوکێکی دەرونی بەهۆی جیا بوونەوە یان مردنەوە . ئەم حالەتە بەدەگمەن روودەدات .

ئەم حاڵەتانەی نائومێدی زوو بە چارەسەرێکی جێ گرتنەوە بەهۆی ئارێتەکانی پرۆجستزۆنەوە چارەسەر دەکرێت بۆ دورکەوتنەوە لە بەردەوامی کەمی هۆرمۆنی بۆ ماوەیەکی زۆر .

پ / لەسەر ئاستی هۆرمۆنی تەمەنی نائومێدی بە چی جیادەکرێتەوە ؟

نائومێدی تووشی ژیانی زاوزێ دەبێت بەهۆی وەستانی ئەو فەرمانانەی کە بەندن بە زاوزێیەوە وەك :

وەستانی کاری هێلکە دانان .

وەستانی کاری هێلکەدانان واتە :

کۆتای هێلکەدانان .

لە نێوان 400,000 مێیە خانەدا کە لەکاتی لەدایك بووندا لە هێلکەداندا هەیە ، تەنها نزیکەی 400 خانە (واتە بە رێژەی (1000/1) دانە دەگەنە حاڵەتی پێ گەیشتن و بوون بە هێلکۆکە کە توانای پیتاندنیان هەبێت ،واتە 99,9 ٪ لە لۆناغە جیاوازەکاندا دەمرن .

لە ساڵی تەمەنی نائومێدی دا ، هیچ خانەیەکی زاوزێ لەناو هێلکەداندا نامێنێت و دەبێتە ئەزۆکیەکی تەواو .

کۆتایی کەوتنە سەر خوێن

لەوانەیە کەوتنە سەر خوێن لە پڕ بوەستێت ،بەڵام لە زۆربەی جاردا بەرە بەرە روودەدات و لەناو سوڕی ئارێك و پێکدا ، دڵنیابوون لەتەمەنی نائومێدی بەتەواوی دوای تێپەڕبوونی ساڵێك دەبێت بەسەر وەستاندنەوەی تەواو لە کەوتنە سەر خوێن .

زیادبوونی دەردراوی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێن

ژێر مێشکە ڕژێن بەردەوام دەبێت لە دەرداشی هۆرمۆنی FSH، LH دا بۆ چالاککردنی چیکلدانەکانی هێلکەدان ،بەڵام هێلکەدان وەڵامی بۆ ئەم هاندانە نابێت چونکە هێلکۆکەی تێدا نەماوە .لەوە زیادبوونی چالاکی ژێر مێشکە ڕژێن روودەدات و لەگەڵیشیدا بەرز بوونەوەی هۆرمۆنەکانی لەناو خوێن و میزدا .

ئەم دەردانە زۆر کار دەکاتە سەر ڕژێنەکانی دیکەی وەك ڕژێنی دەرەقی ،و دەبێتە هۆی تێك چونی فرە چەشن .

پ / ئەو تێکچونانە کامانەن کە بەندن بە تەمەنی نائومێدیەوە ؟

- ئەو تێکچونانەی یەکەم جار بەندە بە تەمەنی نائومێدیەوە ،جەستەی یە یا دەرونی ، بە وچانێکی تێپەر دادەنرێت ، چونکە ئەندامەکان لەگەڵ نەمانی هۆرمۆنە گرنگەکاندا خۆیان دەگونجێنن و هاوسەنگیەکی نوێ وەردەگرن .

تێکچونەکانی جەستە :

هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەتەنها کارناکەنە سەر ئەندامەکانی زاوزێ ، بەڵکو کاردەکەنە سەر سەرجەم فەرمانەکانی جەستەش .

تەوژمی گەرمی :

تەوژمی گەرمی لەو نیشانە سەرەکیانەیە کە لە سەرەتای قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا دەردەکەون .

ئەو تەوژمانە کاریگەری فیسۆلۆژیان نیە ،بەڵام دەبنە هۆی رێگری چالاکی سروشتی ژنەکە چونکە لە هەموو کاتێکی شەو و ڕۆژدا روودەدەن .لەماوەی دوو خولەکدا دەم وچاو و ملی ژنەکە سور دەبێتەوە ،ئارەقیان پێدا دێتە خوارەوە .

-تەوژمی گەرمی زۆر باوە تا رادەی ئەوەی لە چوار ژندا سیانیان تووشیان دەبێت ،توندیەکەی لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دی دەگۆرێت ، و بریتیە لە تەوژمی گەرمی سوك لای زۆربەی ژنان ،بەهەستکردن بە گەرمی جەستە پێ ی دەزانرێت لەگەڵیدا دەم و چاو سوور هەڵدەگەرێت یان سوور هەڵناگەرێت ،لای 10 ٪ ی ژنان تەوژمەکە بەهێزە حاڵەتێکی نارەحەتی ئارامکردنەوەی لە شەودا لەگەڵدا دەبێت .

هەندێك جار تەوژمە گەرمیەکان پێش وەستاندنەوە بەیەکجاری لەکەوتنە سەر خوێن دەردەکەوێت ،بەڵام هەندێك جار پاش چەند مانگێك لە دوا کەوتنە سەر خوێن دەردەکەون ، دەرکەوتنیان بەردەوام دەبێت بۆ دوو تا پێنج ساڵ ،ئەگەر ژنەکە هیچ دەرمانێکی بۆ جێگرتنەوەی کەمە پرۆجستۆن وەرنەگرت .

تەوژمە گەرمیەکان لە پڕ و چاوەڕوان نەکراون ، ئەوەندە بەسە بۆ روودانیان هەڵچونێکی ساکار لە ئەنجامی کت و پڕییەك یا پەستانێکی دەرونی روویدات .

بۆ کەمکردنەوەی تەوژمە گەرمیەکان پێویستە خۆ لە وریاکەرەوەکانی وەك خواردنەوە کهولیەکانەوە ،

جگەرەکێشان و قاوەو چا ، و ئەو خۆراکانە دوور بخرێتەوە کە بەهاراتیان تێدایە .

تەوژمە گەرمیەکان دەبنە نارەحەتی تەواو ، لەبەر ئەوە پێویستە هەندێك هێورکەرەوە سەرەرای چارەسەری هۆرمۆنی ، وەربگرێت

سەرەرای چارەسەری رێکو پێك بە هۆرمۆنەکان و گەرمی ،چارەسەر بە دەرزی ئاژن یا بە شێوازی پزیشکی هاوگونجانی (واتە چارەسەری نەخۆشیەکە بە نەخۆشی Homeopathy) لەوانەیە بەرئەنجامی باشی هەبێت هەروەها ئامۆژگاری ئەوەش دەکرێت کە ئەو خۆراکانە بخوات کە پڕن لە ڤیتامین (C) ،(E) کە لە بەری تازەو میوەی سەوز دا هەیە .

- هیلاکی : زۆرترین نیشانەی تەمەنی نائومێدی دروست دەکات چونکە بە رێژەی یەك لە دوو ژن تووشی دەبێت .

لەوانەیە هیلاکی بە چەند شێوەیەك دەربکەوێت :

- هەستکردنێکی زۆر بە هیلاکی لە بەیانیاندا لەگەڵ ئەوەی شەوێکی ئاسایی بەسەر بردووە .
- رەقبوونی ماسولکەی جومگەکان لەگەڵ هەستکردن بە ئازار لەکاتی هەستان لە خەودا .
- نۆبەی هیلاکی بۆ هاتن بە درێژایی رۆژ .
- دابەزینی زیندەیی بە شێوەیەکی گشتی .
- پێویستی بە کاتێکی زۆر بۆ گەراندنەوەی چالاکی .

زیاد بوونی کێش

ئەمە زۆرترینی ئەو کێشانەیە کە روودەدەن و زۆرتر دەبنە هۆی نارەحەتی بۆ ژن چونکە روخساری گشتی ژنەکە لە پیریەوە نزیك دەکەنەوە .

تێکچونی هاوسەنگی لە نێوان پرۆجستارۆن و ئیسترۆجین دا لەم ماوەیەکی پێش تەمەنی نائومێدی دەبێتە هۆی پەنگخواردنەوەی ئاو لەناو خانەکانی لەشدا .

هەروەها دەرمانە چارەسەرەکانی ئەم تێکچونە ئارەزووی خواردن زیاد دەکەن ،بەوە کێشی ژن چەند کیلۆگرامێك پێش تەمەنی نائومێدی زیاد دەکات ،لەگەڵ هاتنی تەمەنی نائومێدیەکەش زیادبوونە کە چەند جارە دەبێت ،چونکە ژنەکە زۆر حەز لە مادە شەکرەمەنیەکان دەکات وەك جێ گرتنەوەیەك بۆ ئەو نیشانەی بەندن بە تەمەنی نائومێدیەوە . زیادبوونی کێش لەم قۆناغەدا بەندە بە کۆمەڵێك هۆکاری هۆرمۆنیەوە ، هەروەها بەندە بە هۆکاری بەساڵدا چونەوە ، چونکە لەگەڵ بەساڵدا چووندا پێویستیەکانی لەش بۆ گەرمیەکان کەم دەبێتەوە و چالاکیەکان هێواش دەبن زۆربوونی خۆراك (گەرمیەکان) لەگەڵ کەمبوونی چالاکی دەبنە هۆی زیابوونی کێش .

هەندێك ژن لەم ماوەیەدا نزیکەی دوو کیلۆ کێشیان زیاد دەکات ،هەندێکی دی نزیکەی دە کیلۆگرام کێشان لەماوەی ساڵێکدا زیاد دەکات . بۆ دوورکەوتنەوە لەم قەڵەوییە کە بە تایبەتی لە ران وسمت و لاقەکاندا روودەدات پێویستە رەچاوی سیستمێکی دروستی خواردن لە تەمەنی چل ساڵیەوە بکرێت .

- خۆت دوور بخەرەوە لە خواردنی پاروویەك لەم لاو پاروویەك لەولا بە درێژای رۆژ بەدەر لەکاتی ژەمە پێویستەکان .
- مادە شیرەمەنییەکان لەبەر دەستدا دووربخەرەوە چونکە ئەم مادە شەکرەمەنیانە زۆر بەخێرایی دەگۆرێن بۆ چەوری .
- خواردنی چەوری لە سەرچاوەی گیانەوەرییەوە ،کەم بکەرەوە ، بەتایبەتی گۆشتی بەران،شەکرەمەنیەکان و چەوری گیانەوەری هۆکاری بنەرەتین بۆ دروستبوونی کۆلیسترۆل .
- زیاتر خوو بدەرە خواردنی ماسی و سەوزە و میوەی تازە .
- ئاوی زۆر بخۆرەوە چونکە دەبێتە هۆی دەرکردنی پاشەرۆکان و تەرکردنەوەی پێست .
- راهێنانی وەرزشی رێك و پێك بكە بۆ ئەوەی پارێزگاری بە بونیادێکی ماسولکەیی چالاك بکەیت ،کەدەبێتە هۆی دواخستنی کلۆچکەو فشەل بوونی ئێسکەکان .
- هەوڵ بدە لە سەرکەوتندا زۆرتر پلیکانە بەکاربهێنیت لە بڕێتی سەرخەری کارەبایی .
- رۆژانە وەك نزمترین رادە بۆماوەی چارەکە سەعاتێك بە پێ برۆ .
- ببە بە ئەندامی یانە یان دەزگایەکی وەرزشی .

ئاوسانی سك :

ئاوسانی سك راستەوخۆ بەندە بە دابەزینی رێژەی ئیسترۆجینەوە لە خوێندا .

دەرکەوتنی چرچ و لۆچی :

کەمی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تەری دەموچاوەوە (واتە پێست بری ئاوی تەواوی پێناگات) بەوەش پێست زۆر تەنك و وشك و کەم تەرو برە و زۆرتر ئامادەیی تێدایە بۆ چرچ و لۆچ بوون هەروەها هەردوو مادەی کۆلاجین (Collagen) و ئیلیستین (Elastin) کە چینی

لاستیکی پێست تێکدەچێت بە خێرایی نوێ نابنەوە ،لەبەر ئەوە دەبێتە هۆی داکەوتنی پێست بە تایبەتی لە دەموچاودا .ئەم گۆرانکاریانە هەندێك جار بەخێرایی روودەدەن و دەبنە هـۆی "شـۆکی پیرییـەتی" تێکـچوونی کـاری خانـە رەنگدارەکانی پێست دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەڵـەی کاڵ لەسەر پێست ، لەبەر ئەوە زۆربەی جار ژنان لەم قۆناغەدا دەچن بۆ لای دەزگاکانی جوانکاری و ئەو هەتوانانە دەکرن کە "دژی پیریەتی" یە .

بۆ چاککردنی حاڵەتی پێست :

1- دەوا لەدەرمانـسازەکە بکـە هـەتوان (مەلـحەم) یکـت بـۆ بگرێتەوە کە تایبەت بێت بە پێست و مادەی ئیستڕۆجینی تێدا بێت .

2- خۆت لە زۆر دانە بەر خۆر بپارێزە ،و لە پێش هەموو بەرکـەوتنێکی خـۆردا مەلـحەمێکی پـارێزەر کـە مـادەی دژی تیشکی سەرو بنەوشەیی تێدابێت ،بەکاربهێنە .

- میـوەی تـازە زۆر بخـۆ هـەروەها ئـاو زۆر بخـۆرەوە ،چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوە پێست لە پیربوونی خێرا دەپارێزێت .

نیشانەکانی بوونە پیاوی :

لـەم قۆناغـەدا هێلکەدانـەکان لـە بەرهـەمهێنانی هۆرمۆنـە مێینـەکان دەکـەون ، بەڵام بـەردەوام دەبن لە بەرهـەمهێنانی هۆرمۆنی نێردا ،و بە پێ ی توندی هۆرمۆنە نێرینەییەکان هەنـدێك نیـشانەی نێـری (بوونـە پیـاوی) لـە ژنەکـەدا دەردەکەوێت وەك ، تووك زۆری لەسەر پێست ،موو وەرینی سەر ، دەنگ گڕی ،هەموو ئەم نیشانانە لەگەڵ چارەسەری هۆرمۆنی دا ،نامێنێت .

تێکچوونە دەروونیەکان :

گومان لەوەدانیە کە تەمەنی نائومێدی لەسەر ئاستی دەروونی ،قۆناغێکی قورسە . بەلای زۆرێك لەژنانەوە بە کۆتایی لاوێتی و کۆتایی رامکردن و خۆشەویستی دادەنرێت .هەستی ژن لە گـۆڕانی لـە پـڕ لـە جەسـتەوە ژیانیـدا بنـچینەی کێـشە دەروونیەکانیەتی کە لە دڵ تەنگیەکی ساکارەوە دەست پێ دەکات لەوانەشە بگاتە دارمانی دەماری .

مندالەکان گەورەبوون و دەستیان کردەوە بە دوورکەوتنەوە لە ماڵەوە ئەو هاوبەشەی راهاتبو لەگەڵ ژنەکەیدا وەك جاران بایەخەکەی جارانی پێ نادات ،سەرەرای ئەمانە ژن هەست بە شکستی دەکات کاتێك کە دەبینێت چرچ و لۆچی دەم و چاوی تەنیوەو قژەکەی تووشی جەستەی بوە .

ئەو ژنەی گەیشتۆتە پەنجا ساڵی ، هەست بەوە دەکات کە وەك جاران لاو نیە ، بەڵام دانەکەوتوە ، ئەم ژنە قورسیەك دەبینێت لە گونجاندن لەگەڵ کۆمەڵێکدا کە تیایدا بەهای لاو جوانیـەتی دەگەیەنێتـە لوتکـە ئـەم دڵتەنگیـە لەگـەڵ ئـەو گۆڕانکاریـە هۆرمۆنیانـە زیـاد دەکـات کـە لـە مـاوەی پـێش تەمەنی نائومێدی دا روویان روودەدەن .

هـیچ ژنێـك ناتوانێـت لەدەسـت ئـەم دیاردانـە رابکـات ،کـە توندیەکەیان بە پێی جیاوازی کەسێتی ژنەکە خوی و باری ژیانی دەگۆڕێن .

لەسـەر شـێوەی تێکـچونەکانی جەسـتە دەتوانرێـت ئـەو تێکچونە دەروونیانەی لەگەڵ نائومێدیەکەدا دێن کەم بکرێتەوە لە رێگای چارەسەری جێ گرەوەی هۆرمۆنیەوە .

- شلەژانی دەماری ، خێرا توورەبوون ،دڵەراوکێ و هیلاکی .

ئـەم نەخۆشیانە یـەك لـەدوای یـەك بە پێی قۆناغـەکان دێـن ،لەوانەیـە مـەزاج لـە رۆژێکـەوە بـە یـەکێکی دی بگۆڕێـت ،تەنانەت لە یەك رۆژیشدا بەبێ هۆ ،ئەوەندە بەسە کەژنەکە نارەزاییەکی ساکاری لەگەڵ ئەوانەی دەوروبەریدا هەبێت و وای دابنێت کە هیچ شتێك لەباری باشی دا نیە .

یا دەوەری لاواز

وردبونـەوەو ئاگایی زۆر گرانتر دەبـن ،لەوەوە بیرکەوتنـەوەی خراپ پەیدا دەبێت ، ئیتر بەهەڵە رادەزانێت یا دەوەری ون کردوە .

خەو زران

ئـەم حاڵەتە لـە قۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی دەست پێ دەکات ،زۆربەی جار لەو دڵەراوکێیەوە پەیدا دەبێت کە خەو لا دەبات ،دوبارە لەوانەشە خەو زران لە پاش هەستانێکی لە پڕ بەهۆی گەرمی یا ئازاری ماسولکەکانەوە دروست بێت .

هەندێك رێسای دروستی کە خەو ئاسان دەکەن :

- لـە دوای نیـوەڕۆوە ، لەخواردنـەوەی چـا و قـاوە دوور بکەرەوە .

- خۆت لە مادە کهولیەکان بە دوور بگرە .

- با خۆراکت سووك بێت .

پێش نوستن خواردنەوەیەکی گەرم بخۆرەوە و خۆت لە ئەعنا بـەدوور بگـرە چـونکە وریاکەرەوەیـە ،ئـەوەش بزانـە کـە خواردنەوەی زیزەفون بە هێورکەرەوەیەکی باش دادەنرێت و نوسـتن ئاسان دەکـات بـەڵام ئەگەر زیزەفونەکە زۆر لە ئاودا

هێشتراپەوە ئەوا کاریگەرییەکەی پێچەوانە دەبەخشێت واتە دەبێتە وریاکەرەوە .

دابەزینی ئارەزووی سێکسی

بەزۆری قۆناغی تەمەنی نائومێدی بۆ ژنەکە مانای دابەزینی ئارەزووی سێکسی دەگەیەنێت .ئەم حاڵەتە بە زۆری لە ئەنجامی نەمانی بڕوا بەخۆبوون لە پەیوەندی لەگەڵ هاوبەشەکەدا پەیدا دەکات ، زیادبوونێکی کەمێکی کێش ، و پێستێکی کەمتر لاو و گەشاوە ، لەگەڵ کەمێك لە وشکی لە زێ دا ،هەموو ئەم هۆکارانە ،لای ژنەکە هەستێکی وای دەداتێ کە ئامادە نیە بۆ پەیوەندی سێکسی ، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە ، لەبەر ئەوەی بەرەو پیرچوونی پەیوەندی سێکسی لەم قۆناغەدا بە بێ ترس و دڵەڕاوکێ دەتوانێت ئەو تێکچوونە دەروونیانە ئاسان بکات کە لەگەڵ قۆناغی نائومێدی دا دێن ، تەمەنی پەنجا بە هیچ جۆرێك مانای کۆتایی هاتنی مێیەتی نییە بە پێچەوانەوە ، ئەو گرانەوەی تەواوی سێکسی ژنە و دەتوانێت بەختیارییەکی چەندجارەی پێ ببەخشێت .

بەزۆری لەم تەمەنەدا ژنێکی نوێ دەستپێدەکات .

بۆ ماوەی درێژخایەن ئەو بارە ناهەموارانەی دروستی کامانەن کە لەتەمەنی نائومێدییەوە پەیدا دەبن ؟

– لەگەڵ بەتەمەندا چوون کۆمەڵێك ناڕەحەتی هەیە تووشی ئەندامەکانی زاوزێی و خوێنبەرو ئێسکەکان دێن ، چارەسەری جێ گرەوەی هۆرمۆنی یارمەتی دورکەوتنەوە لەو ناڕەحەتییانە دەدات یا کاریگەرییان کەم دەکاتەوە .

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر کۆئەندامەکانی زاوزێ دا دێن :

پاش چەند ساڵێك لە نائومێدی گەڕاندنەوەیەکی تەندروستی بەسەر ئەندامەکانی زاوزێ دا دێن لەئەنجامی نەمانی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبن .

هەردوو لچەگەورەو هەردوو لچە بچووك زۆر تەنکترو زەردباوتر دەبن ، مێیەکە زۆر هەستدارتر دەبێت ، لەبەرئەوە هرووژاندنی هەندێك جار بەباش نازانرێت .

دەرچەی زاوزێ ی ژن تەسك دەبێتەوە لەبەرئەوە کرداری بردنە ناوەوە گران دەبێت ، ئەم کردارە زۆرتر ناڕەحەت دەبێت هەرچەندە تەسکبوونەوەی زێ زۆرتر بوو ، و ئەرمییەکەشی وونکردبوو زۆرتریش ووشك هەڵدەگەڕێت لە ئەنجامی کەمرژاندنی دەردراوە تەڕکەرەوە لینج کەرەوەکان .

پەیوەندی سێکسی کەمتر خۆشی دەبەخشێت ، و ئەگەر ژنەکە بەسروشت خۆی هورووژاندنی جیاواز نەبوو ، ئەوا وورده وورده لەو پەیوەندییە دووردەکەوێتەوە .

سەرەڕای ئەمەش زێ زۆرتر هەستدار دەبێت بەرامبەر هورووژێنەرو نەخۆشییەکان لەبەر ئەوەی کەمتر ترش دەبێت بەهۆی کەمی دەردراوەکانەوە .

چۆن خۆت لەم بارانە دوردەخەیتەوە ؟

– بەهۆی ئیسترۆجینەوە ، ئەوا چارەسەری هۆرمۆنی تواناکان بۆ خانەکان دەگەڕێنێتەوە .

– چارەسەری جێگەیی لەوانەیە کەمتر کەرەوە یا تەواوکەری چارەسەری هۆرمۆنی بێت . ئەم چارەسەری جێگەییە لەسەر دوو لایەن وەستاوە :

- چەورکردنی زێ بە مادە تەڕکەرو ئاسان کەرەکانی سێکسی بە شێوەیەکی کاتی .
- بەکارهێنانی ئەو کرێمانەی کە بنچینەکەیان ئیسترۆجینە . بەکارهێنانی ئەم کرێمانە هەفتەی دوو یا سێ جار ووشکی زێ نامێڵێت .

بەردەوامی چالاکی رێکوپێك لە پەیوەندی سێکسی دا زۆربەی جار بەسە بۆ پارێزگاری تەڕی و لینجی خانەکان .

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر مەمکەکاندا دێن :

کەمی هۆرمۆنی هۆکاری پوکانەوەی جۆگەکانی مەمك و هەڵئاوسانی کە رژێنی مەمکیان دروستکردووە . مەمکەکان بەرەو ئەو کاتە دەگەڕێنەوە وەك ئەوەی پێش باڵق بوون . بەڵام پارێزگاری بە قەبارەیانەوە دەکەن بەهۆی کەڵەکە بوونی چەوری تیایاندا .

کێشەکانی دڵ و لوولەکان :

هۆرمۆنی ئیسترۆجین پارێزگاری ژن لەنەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکان دەکات . و بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە ، ژن بەیەکسانی بۆ ئەم نەخۆشییانە وەك پیاوی لێدێت .

بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە لوولەکانی خوێن تەسك دەبنەوە ، رێژەی کۆلیسترۆڵ و چەوری لە خوێندا زیاددەکەن ، ئەوەش یارمەتی کەڵەکە بوونیان دەدات لەسەر دیواری ناوەوەی لوولەکان ، تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان بەهۆی چەورییەوە ، پێی دەوترێ رەقبوونی خوێنبەرەکان ئەوەش هۆی یەکەمی نەخۆشییەکانی دڵە.

چۆن خۆت لەم کێشەیە دوور دەخەیتەوە ؟

- کەمکردنـەوەی خـۆراك بـــــــەلابردنی شەکرەمەنییەکان کە خوێن بـەخێرایی دەیـان مژێت ، هـەروەها لابردنـی رۆنـی گیانـەوەری ، بەتایبـەتی گۆشتی بەراز .
- بەزۆری خواردنی ماسی و سەوزەو میوەی تازە .

کێـــشەکانی ئێـــسك :کنۆچـــکە بـــوون Osteoporose

کنۆچـکە بـوونی ئێسك و فشەڵ بوونی بریتیە لە کەم بوونەوەی شانەی ئێسکی بـــەهۆی کـــەمی ئـــەو کالیـــسیۆمەی ئێـــسك پێکدەهێنێت . ئێسك تەنك دەبێـت و بـە تێپـەڕبوونی کات زۆرتر فشەڵ دەبێت .

کنۆچکەبوونی ئێسك بە درێـژایی کـات زۆرتـرین ئـەو بارانە پێکدەهێنێت کە یەکی ژن دەخەن بەهۆی نـەمانی ئیـسترۆجینەوە لـە تەمـەنی نائومێـدی دا . ئـەم نەخۆشییە لە چوار ژندا یەکێکیان لەتەمەنی شەست ساڵی دا تووشی دەبێت ، و دوو لە سێ ژن لەتەمەنی حەفتا ساڵی دا . کنۆچکە بوونەکە لەتەمەنی نائومێدییەوە دەست پـێ دەکـات کـە رێـژەی کـەمبوون لەشـانە ئێـسکەکان بـە شـێوەیەکی زۆر زیاددەبێـت . لەپاشـدا نیـشانەکانی کنۆچکەبوون لـە دەورووبـەری شەسـت سـاڵی دەردەکـەوێت . کـەم بوونـەوەی شـانەی ئێـسکی لەتەمـەنی سـی سـاڵییەوە دەست پێ دەکات ، و لەتەمـەنی نائومێدی دا بە بازدانێکی زۆر گەورە پەیدا دەبێت.

نیـشانە کلینیکیـە سـەرەتاییەکانی کنۆچـکەبوونی ئێـسك ئەمانەن :

- ئازار لە پشتدا بەهۆی پەستاوتنی بڕبڕەکان و لەسەر یەك کەلەکەبوونیان .

- کـەمی لـە درێـژی بـەهۆی پەســـتاوتنی بڕبڕەکـــان . لەوانـە ژن 5 – 12 سـم لـە درێژیەکەی لە نێوان تەمەنی 50 – 80 ساڵی ، کەم بکات.
- شـکاندن یـان درزبـوون لـە بڕبڕەکانی پشت و ،جومگەی دەست و ئێسکی رانادا .

پ / ئایـا دەتوانرێت پێشبینی کنۆچکەبوونی ئێسك بکرێت ؟

ئەو ژنانەی بەر تووشبوونی کنۆچـــکەبوون دەکـــەون ئەمانەن :

- ئـــەو ژنانـــەی تووشـــی نائومێـــدی زوو بـــوون و چارەســـەری جێگـــرەوەی کـــەمی هۆرمۆنـــەکانیان وەرنەگرتووە .
- ژنـــانی تـــوخمی ســـپی ئەوانەی رەنگیان کراوەیە ،چونکە لە بنەڕەتدا ئێسکیان لە ئێسکی ژنی ئەسمەر لاوازترە .
- لەشـی بـچوکە بونیـاد لاوازەکـان ،چـونکە ژنـە بونیـاد بەهێزەکان ئیسترۆجین لە چەوری لەشیاندا هەڵدەگیرێت ، ئەو ئیسترۆجینەی لە چەوریەکایاندا هـەڵگیراوە ، وردە وردە لە تەمـــەنی نائومێـــدی دا دزە دەکەنـــە نـــاو خوێنـــەوە ، و نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی دوا دەخەن .
- کەم جولەکان ،کەمی راهێنانە جەستەییەکان هانی کەمی کالسیۆم لە ئێسکدا دەدەن .
- ئەو ژنانەی ناچارن کۆرتیزۆن وەربگرن ؛ کەدەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توانای ئێسکەکان بۆ مژینی کالسیۆم .
- ئـــەو ژنانـــەی زۆر جگـــەرە دەکێـــشن . چـــا و قـــاوە زۆر دەخۆنەوە .
- بەد خۆراکەکان . زۆر خواردنی گۆشت یا خوێ کێشەی کنۆچەبوونی ئێسك زیاد دەکات .

پێوانی رێژەی کەمی لە ئێسکەکاندا ؛

وێنەگرتنی تیشکی کەمی لـە ئێسکەکاندا دەرناخات ئەگەر کەمیەکە نەگەیشتبوە 30 ٪ ئێستا ئەم تەکنیکە کۆن بوە و

گۆڕاوە بە تەکنیکێکی دی کە پێی دەوترێت (پێوانی کنۆچکەبوونی ئێسك Osteodensitometrie .

لەم تاقیکردنەوەیەدا تیشکی X بەکاردێت بۆ پێوانی چڕی ئێسك لە بڕبڕەکانی کەلەکەدا . ئەم تاقیکردنەوەیە لە سەرەتای تەمەنی نائومێدی دا دەکرێت بۆ چاودێری پەرەسەندنی ئێسکەکە

،خراپییەکەی لەوەدایە تا ئێستا پارەکەی گرانە.

پ / چۆن چارەسەری کنۆچکەبوونی ئێسك دەکرێت ؟

- چارەسەری هۆرمۆنی : لەم حاڵەتەدا بەرئەنجامی باش بەدەست دێت .

چارەسەر بە ئێیەییەکان :

– ئەم چارەسەرە ئەو ژنانە وەری دەگرن کە چارەسەری هۆرمۆنیان بۆ نابێت و یارمەتی هێواشکردنی کنۆچکەبوون دەدات لە ڕێگای بەهێزکردنی ئێسکەکانەوە لەم جۆرە چارەسەرەدا ئەمانە بەکاردێت :

– کالیسیکۆنین (Calcitonine) کە بریتییە لە هۆرمۆنێك هەندێك لە خانەکانی ڕژێنی دەرەقی دەیڕژێن .

- کالسیۆم :

خوێیەکانی فلۆر (Flour) کە ئێسك بەهێز دەکەن .

[1] دڵنیایی دروستی لە وڵاتە ئەوروپییەکاندا پارەی ئەم تاقیکردنەوەیە نادات ، لەگەڵ ئەوەی هەندێك حوکمەت و دەزگای دروستی بە خۆرایی یان پارەیەکی کەم دەیکەن .

– ئاوێتەکانی فۆسفۆر (Diphosphonates) کە چارەسەری کەمی مادە کانزاکانی ئێسك دەکات .

خۆراك :

خۆراك ڕۆڵێکی بنچینەیی لەم حاڵەتەدا دەبینێت .

– بڕی کالسیۆمی پێویست بۆ لەشی ژن لە قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا لە سنوری 1.5 گرامدایە لە ڕۆژێکدا ، لەکاتێکدا خۆراکی ئاسایی و هاوسەنگ لە 700 ملیگرام زیاتر نابەخشێت .

کالسیۆم بە تایبەتی لە شیر و بەروبومەکانی دا هەیە وەك پەنیر و ماست ، هەروەها بە بڕێکی باش لە میوەی وشکە دا هەیە وەك گوێزەر و بندق و بادەم . دەتوانرێت ڕۆژانە بڕی کالسیۆمی پێویست بە خواردنەوەی نیو لیتر شیر وەربگیرێت ، ئەگەر ژنەکە حەزی لە شیر نەبوو دەتوانێت لە ڕێگای ماست و پارچەیەك پەنیرەوە دەستی بکەوێت . هەروەها ئاوی کانزایش ڕێژەیەکی تارادەیەك باشی لە کالسیۆم تێدایە .

– پێویستە وەرگرتنی کالسوم لەگەڵ ڤیتامین (D) دا بێت . ڤیتامین D پێویستە بۆ هەڵمژینی کالسیۆم ئەم ڤیتامینە پێست بەهۆی کاری تیشکی خۆرەوە پەیدای دەکات هەروەها لە بڕێکی کەم لە هەندێك خۆراکی وەك ماسی و جگەر و زەردێنەی هێلکە و گۆشتدا هەیە .

ئەگەر بڕی کالسیۆم و ڤیتامین D کە لە خۆراکەوە دێت بەشی نەکرد دەتوانرێت کەمیەکە بە هەندێك دەرمان پڕبکرێتەوە .

– پێویستە خوێ لەگەڵ خۆراکدا زۆر وەرنەگیرێت ، چونکە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کالسیۆم لە ئێسکەکاندا .

وەرزش :

پێویستە وەرزش پشت گوێ نەخرێت چونکە ماسولکەی چالاك کاری چونی کلیسیۆم بۆ ناو ئێسك ئاسان دەکات .چالاکی ڕێك وپێکی جەستە دەتوانێت بارستەی ئێسکی لە 10 –20 ٪ زیاد بکات .پێویستە لە وەرزشی گران دووربکەوینەوە ڕەچاوی ئەو وەرزشانە بکەین کە ماسولکەو جومگەکان دەخاتە کار وەك ڕۆیشتن بە پێ و مەلەکردن . پێویستە وەرزشی ڕۆیشتن ڕێك و پێك بێت بە تێکڕای سێ جار لە هەفتەیەکدا و بۆ ماوەی نیو سەعات بۆ هەر جارێك .

پ / چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی کامانەن ؟

چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی دەکرێن بە سێ بەشەوە .

چارەسەری دیارەکان :

مەبەستی ئەم چارەسەرە ،چارەی ئەو کێشانەیە کە زۆر نارەحەتن وەك تەوژمی گەرمی و خەو زڕان .دەتوانرێت لەگەڵیدا چارەسەری هۆرمۆنی بتەرمتی بۆ بکرێت ،چونکە چارەسەری دیارەکان تەنها بۆ ئاسانکردنی ئەو تێکچوونانەیە کە لە کاتی خۆیاندا ڕوودەدەن .

چارەسەرە بە ئۆیەکان :

ئامانجی بریتییە لە وەستاندنی ئەو تێکچوونانەی کە لە ماوەیەکی زۆردا پەیدا دەبن وەك حاڵەتی کنۆچەبوونی ماسولکە .ئەو ژنانەی بە پێ ئەم جۆرە چارەسەرەدا دەچن کە ناتوانن سود لە چارەسەری هۆرمۆنی وەربگرن بەهۆی هۆکاری پزیشکیەوە یا ئەوانەی ئەم جۆرە چارەسەرە ڕەت دەکەنەوە .

چارەسەری هۆرمۆنی :

چارەسەرێکە بنچینەییە بۆ کنۆچکەبوونی ئێسك . بەندە بە جێگرتنەوەی لەش لە بارەی کەمی ئیستڕۆجین و پرۆجیسترۆنەوە کە لە ئەنجامی وەستاندنی کاری هێلکەدانەکانەوە پەیدا دەبێت .

چارەسەری هۆرمۆنی بۆ تەمەنی نائومێدی

پەرچڤەی/ دانا محەمەد

لەگەڵ زیاد بوونی تێکڕای تەمەندا ، قۆناغی نائومێدی نزیکەی یەک لە سێ ی ژیانی ژن داگیر دەکات . گرنگ ئەوەیە ژن ئەو بەشەی تەمەنی باش بژی ، لەبەر ئەوە چارەسەری هۆرمۆنی جێ گرەوە یارمەتی ئاسانکردنی کاریگەرییەکانی تەمەنی نائومێدی و زیانەکانی دەکات.

پ / چارەسەری هۆرمۆنی لەسەر چی بەندە ؟

– بە پێدانی بڕی دیاریکراو لەئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بە چاودێری چارەسەری هۆرمۆنی دەتوانێت جێ ی ئەو کەمی هۆرمۆنیە بکات کە لە ئەنجامی وەستانی هێلکەدانەکانەوە پەیدا بووە .

ئیسترۆجین :

ئێستا لە شێوەی حەپدایە بۆ قوتدان بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشکیدا ئێستا دەتوانرێت وردە وردە بگۆڕێت بۆ ئیسترۆجینی (هەوین) یا لە شێوەی توێژاڵی کلینەر (کە لە شێوەی پولی پۆشەدایە) .

لەو دوو شێوەیەی دوای دا ، ئیسترۆجین هەموو سودێکی داواکراوی پێشکەش دەکات بە بێ مەترسی چونکە راستەوخۆ دەچێتە ناو سوڕی خوێنەوە بە بێ ئەوەی بەناو جۆگەکانی هەرس و جگەردا بڕوات ، ولەم حاڵەتەدا دووبارە هیچ زیادبوونێک بەسەر ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و چەوری ناو خوێندا نایەت واتە هیچ مەترسیەکی زیاد لەسەر خوێنبەر و دڵ دروست ناکات.

– هەوێنی ئیسترۆجین : بە بڕێکی دیاریکراوی پزیشکی بەکار دێت ،دەسوڕێت لە پێستی پاک و وشکی سک یان لە ناوەوەی ڕانەکان ، یا لە بنی قۆڵەکان . پێویستە لە مەمکەکان دوور بخرێتەوە پێویستە چاوەڕوانی نیو سەعات بکرێت پێش ئەوەی جل لەبەر بکرێتەوە ، بۆ ئەوەی ئیسترۆجینەکە بچێتە ناو کونەکانی پێستەوە .

– توێژاڵە کلینەرەکان : ئەم ڕێگایە ڕێگا دەدات بە چوونی ئیسترۆجین بۆ ناو خوێن لە ڕێگای پێستەوە بە شێوەیەکی هێواش و چەسپاو توێژاڵەکە ڕێگا بە تێپەربوونی هۆرمۆنەکان دەدات هەر سێ چوار ڕۆژ جارێک توێژاڵەکە دەگۆڕێت ،دەخرێتە سەر ڕانەکان یا ناوەوەی مستەکان بە بێ مەمکەکان ئامۆژگاری بەکارهێنانی لە پشوی هەفتەدا ناکرێت چونکە ژن خۆی دەداتە بەر خۆر .

پرۆجسترۆن :

پرۆجسترۆن لە شێوەی حەپدایە قووت دەدرێت .هەندێک لە داوێتەکانی پرۆجسترۆن زۆر نزیکە لە پرۆجسترۆنی پاڵفتەوە و هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی بەجێ ناهێڵێت .

پ / چۆن دۆزەکانی هۆرمۆنەکە ڕێک دەخرێت ؟

– هۆرمۆنەکان بە شێوەیەکی خولی وەردەگیرێت ،واتە پێویستە هەموو مانگێک بۆ ماوەی شەش یا حەوت ڕۆژ بوەستێنرێت تا ناوپۆشی منداڵدان لەگەڵ کەوتنە سەر خوێن دێتە دەرێ هەروەک چۆن لە کەوتنە سەر خوێنی ڕاستەقینەدا ڕوودەدات ،ئیسترۆجین بە درێژایی ماوەی چارەسەرەکە وەردەگیرێت ، بەڵام پرۆجسترۆن تەنها لە دە ڕۆژی دوای

سوری مانگانەدا وەردەگیرێت .

پ / چۆن دەزانیت ئەو دۆزەی بۆت نوسراوە لە ئیسترۆجین ،راستە ؟

– ئەگەر ئەو بڕەی دانراوە بەشی نەکرد ژنەکە بەردەوام هەست بە تەوژمی گەرمی دەکات و هەست بە وشکی زێ دەکات .

– ئەگەر بڕەکەشی زۆر بوو ئەوا مەمکەکان هەڵدەئاوسێن و ژنەکە هەست بە ئازار لە مەمکەکاندا دەکات .

لە هەردوو حاڵەتەکەدا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت بۆ دووبارە نوێکردنەوەی دۆزی گونجاو

پ / باشەکانی چارەسەری هۆرمۆنی چین ؟

– تێکچونە راستەوخۆکانی وەك تەوژمی گەرمی لادەبات . و وا لە ژنەکە دەکات پارێزگاری بە زیندەیی خۆی و پلەیەك لە لاوێتی بکات ، چونکە روخسارێکی چالاك و پێستێکی گەشاوەی پێدەبەخشێت .

بەلام سودی کەمە بۆ کێش زۆری ،چونکە زۆربوونی کێش پەیوەندی بە هۆکاری دیکەوە هەیە .

بایەخی چارەسەری هۆرمۆنی لەوەدایە کە خۆپاراستن لە کێشەی مەترسیدار کە لە پاشدا بە درێژایی کاتەکان دەردەکەون ،دەستەبەر دەکات .

پاراستن لە کنۆچکەبوونی ئێسك :

ئەوەندە بەسە کە بڵێین لەبەر ئەوەی چارەسەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە کنۆچکەبوونی ئێسك لەبەر ئەوە پێویستە ، جێ گرتنەوەی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی نەهێشتنی ونبونی کالسیۆم لە ئێسکەکانەوە و پارێزگاری بەرەقیەکەیەوە دەکات چارەسەری هۆرمۆنی 90 ٪ پەستاوتنی بڕبڕەکان نامێڵێت و 50 ٪ ی ئەو شکانە و درزبردنانەی تووشی ئێسکی ران دەبن ،نایانهێڵێت . ژنەکە ئەم بەرئەنجامەی دەست دەکەوێت تەنانەت ئەگەر درەنگیش دەستی بە چارەسەرەکە کرد تا رادەی 4 – 5 ساڵیش دوای وەستانتندنی هێلکەدانەکان .

خۆپاراستن لە تێکچونەکانی زاوزێ :

ئیسترۆجین پارێزگاری لە تەڕی و نەرمی ئەو پەردانە دەکات کە ئەندامەکانی زاوزێیان داپۆشیوە بە هۆی پێدانی تۆڕێکی باش لە لولە خوێنەکان .زێ سەر لەنوێ تەڕ دەبێت ،یا (چەور دەبێت) و بەوەش ژنەکە بەرەو روی پەیوەندیە سێکسیەکەی بە خۆشیەوە دەروات .

خۆپاراستن لە کێشەکانی دڵ و خوێنبەرەکان :

ئیسترۆجین نەرمی بۆ لولە خوێنەکان دەگەڕێنێتەوە ، هەروەها رێژەی کۆلیسترۆل لە خوێندا دادەبەزێنێت و بەوەش ئەگەرەکانی پەقبوونی خوێنبەرەکان کەم دەکاتەوە .

کەواتە وا دەردەکەوێت کە چارەسەری هۆرمۆنی ،کە لە حاڵەتی نەخۆشیەکانی دڵدا ئاگاداری لەسەرە ، پارێزگارییەکی چەند لایەنە پێشکەش بەو ژنە دەکات کە دەتوانێت پەنا باتە بەر ئەم جۆرە چارەسەرە .لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستە ئیسترۆجینی سروشتی وەربگیرێت کە پێست راستەوخۆ دەیمژێت .

پ / ج کاتێك چارەسەری هۆرمۆنی قەدەغەیە ؟

ئەو حاڵەتانەی کە تیایدا چارەسەری هۆرمۆنی بەتەواوی زۆر کەمە بریتیە لەمانەی خوارەوە :

– شێرپەنجەی مەمك و منداڵدان .

– هەوی خوێنهێنەری توند لەگەڵ بوونی کێشە لە مەینی خوێندا .

– وەرەمێکی ریشاڵی کە ببێتە هۆی خوێن بەربوون .

– لابردنی ئەم وەرەمە پێویستە پێش چارەسەرەکە .

پ / ج کاتێك چارەسەری هۆرمۆنی حەز لێکراو نیە ؟

– لەم حاڵەتانەی خوارەوە چارەسەری هۆرمۆنی قەدەغەکراو

نیە بەڵام رەنگە ببێتە هۆی هەندێك بار خراپی ،لەبەر ئەوە پێویستە ژن بریارەکەی بە رێکەوتن لەگەڵ پزیشکدا بدات :

– کێشەیەکی ترسناکی پێشو لە خوێنبەرەکاندا .

– بەرزە پەستان .

– نەخۆشی شەکرەی توند .

– بەرزبوونەوەی رێژەی چەوری لە خوێندا .

پ / ئایا چارەسەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

– بە زۆری ژن لە قۆناغی نائومێدیدا دوو دڵە بۆ چارەسەری هۆرمۆنی ،ئەو بە تەواوی لە شێرپەنجەی مەمك و منداڵدان دەترسێت .ئاشکرایە هۆرمۆنە مێیەکان ،بەتایبەتی ئیسترۆجین ،ئەگەرەکانی روودانی شێرپەنجە زیاد دەکات ئەمە لە رابردوودا پێش بیست ساڵ لەمەو بەر راست بوو .چونکە ئەو کاتە چارەسەری تەنها بە ئیسترۆجین دەکرا بێ ئەوەی بە پرۆجسترۆن هاوسەنگ بکرێت ،لەبەر ئەوە بە بوونی ئیسترۆجین و نەبوونی پرۆجسترۆن ناوپۆشی منداڵدان گەشە دەکات بەڵام لە کاتی کەوتنە سەر خوێن دا داناماڵرێت و لە منداڵداندا دەمێنێتەوە و دەبێتە ئەگەر بۆ شێرپەنجە .

بەڵام ئەمرۆ ،چارەسەری تەمەنی نائومێدی بە هۆی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆنەوە پێکەوە دەبێت .ئەم هۆرمۆنە سروشتیانە ئەگەر بە بڕی کەم هاوسەنگ وەرگیران ،وا لە ژنەکە دەکەن سوڕی مانگانەی ئیمچە راستی هەبێت .

هەندێك پزیشك لەو بڕوایەدان ئەگەر بڕی ئیسترۆجینی بۆ دانراو کەم بوو ئەوا پێویست بە دانانی پرۆجسترۆن ناکات .ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە ،پێویستە ژن ئەم رێگای چارەسەرە رەت بکاتەوە .هەروەها ئەمانی پرۆجسترۆن لە چارەسەردا ،چارەسەرەکە رۆڵی خۆی رون دەکات لە خۆ پاراستن لە نەخۆشی کنۆچکەبوونی ئێسك .

دەربارەی شێرپەنجەی منداڵدان :

– بە ئاشکرا دەرکەوتووە کە ئەو ژنەی چارەسەری هۆرمۆنی وەرنەگرتووە دوو جار زیاتر ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی هەیە لەچاو ئەو ژنەی چارەسەرێکی راست و رێك و پێکی وەرگرتووە .

دەربارەی شێرپەنجەی مەمك :

– هیچ شتێك چ بە خراپ چ بە باش لە بارەی چارەسەری هۆرمۆنییەوە تۆمار نەکراوە بۆ شێرپەنجەی مەمك.

بە کورتی : چارەسەری هۆرمۆنی نابێتە هۆی شێرپەنجە ،بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی چالاککردنی شێرپەنجەیەك کە پێش چارەسەرەکە هەبووبێت .

لێرەوە تێ دەگەین کە پێویستە لێکۆڵینێکی خول تەواو بکرێت بۆ بوونی شێرپەنجە (وێنەی تیشکی بۆ مەمك یا لێکۆڵینی وەرگرتنی توێژاڵی خانەیی لە شانەکانەوە (Frottis) بە تێکڕای دووجار لە ساڵێکدا) .

ئەوسا دەبینرێت کە چارەسەری هۆرمۆنی بە لێکۆڵینی خول بەستراوە دەربارەی شێرپەنجە ، کە ژنێك ئەم چارەسەری هۆرمۆنییە وەرنەگرێت ئەو لێکۆڵینە ناکات.

پ/ کەی دەستبکرێت بە چارەسەری هۆرمۆنی؟

– پێویستە دەست پێ کردن لە قۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی دا بێت کاتێك کە سووڕەکانی مانگانە نارێك دەبن ، هەروەها تێکچوونی دی دەردەکەون

لەسەرەتادا چارەسەر تەنها بە ئیسترۆجین دەکرێت . ئەم هۆرمۆنە هەموو مانگێك بۆ ماوەی دە رۆژ لەبەشی دووەمی سووڕەکەدا وەردەگیرێت . بەڵام چارەسەری هۆرمۆنی تەواو (ئیسترۆجین + پرۆجیسترۆن) دەست پەکارپێکردن دەکرێت کاتێك دڵنیا دەبین لە هاتنی نائومێدییەکە ، واتە پاش ساڵێك بەسەر وەستانەوەی کەوتنە سەرخوێندا .

ئێستا پزیشکی پرۆدەکاتە کورت کردنەوەی ئەم ماوەیەو ، چارەسەرەکە لەپاش سێ یا چوار مانگ لەوەستانەوەی کەوتنەسەرخوێن لای ئەو ژنە دەست پێ دەکات کە چارەسەر بە پرۆجیسترۆن وەردەگرێت .

پ/ چارەسەری هۆرمۆنی تا چەند بەردەوام بێت ؟

– کاتێکی دیاریکراوی نییە ، لەبەرئەوە ئەو هۆرمۆنانەی سەرچاوەکەیان سروشتییە هیچ زیانێکیان نییە ، بەتایبەتی ئەگەر بەبڕی کەم و بەئاگادارییەوە وەرگیران ژن دەتوانێت کەی ویستی رایبگرێت ، بەڵام خۆپاراستنی کاریگەر لە کنۆچکە بوونی ئێسك دەخوازێت بەردەوام بێت لەچارەسەری هۆرمۆنی دا بەلای کەمەوە بۆ ماوەی دە ساڵ .

هەر کە چارەسەرەکە وەستا ، ئیتر لەش دەکەوێتە حاڵەتی کەمی هۆرمۆنییەوە ، سەرلەنوێ ئەو تێکچوونانەی بەندن بە نائومێدییەکەوە :

وەك وشکی زێ ، کێش زۆری ، پیرەتی پێست ، دەگەڕێنەوە ، هەروەها مەترسی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و کنۆچکەبوونی ئێسك دەگەڕێتەوە.

پ/ ئایا ژن لەگەڵ دەست پێ کردنی چارەسەری هۆرمۆنی دا

دەکەوێتەسەر خوێن ؟

- لەدوای وەستان لەوەرگرتنی هۆرمۆنەکان لە کۆتایی هەر مانگێکدا خوێن بەربوونێکی کەم و بڕماوەیەکی کورت ، ڕوودەدات . ئەگەر ئەم خوێن بەربوونە (کەبریتیە لە کەوتنەسەرخوێنێکی ناراستەقینە) ڕووی نەدا ، ئەمە مانای وایە بڕی ئیسترۆجینەکە بەس نییە بۆ تازەکردنەوەی ناوپۆشی منداڵدان . ئەم پوکانەوەیە لەناوپۆشی منداڵدان لە ئەنجامی کەمی ئۆکسجین دا زیانی لە ئەستوربوونی کەمتر نییە کەکاتێک بڕی ئیسترۆجین زۆر وەردەگیرێت .

هەروەها کەوتنەسەرخوێن نابێت ئەگەر بڕی پرۆجیسترۆنی وەرگیراو زۆر کەم بوو و لەگەڵ ئیسترۆجینەکەدا نەدەگونجا .

هەروەها کەوتنەسەرخوێن نابێت ئەگەر بەدرێژایی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەیەکەوە وەرنەگیرا[1]

پ/ ئایا بوونی خوێن بەربوون لە نێوان دووکەوتنەسەرخوێن دا سروشتی یە ؟

- نەخێر بەهیچ جۆرێك ،ئەگەر ئەم حاڵەتە ڕووی دا پێویستە یەکسەر پزیشك ئاگادار بکرێت .

پ/ ئەوکارە پێویستیانە چی یە کەلە پێش و لەکاتی چارەسەری هۆرمۆنی دا دەبێت بکرێت ؟

پێش دەستکردن بە چارەسەر :

پێویستە پشکنین بکرێت بۆ شێرپەنجە : وێنەی تیشکی بۆ مەمك (Mammographie) ، لێتۆژینی توێژاڵی خانەیی Frottis لە تاقیگەدا .

لەکاتی چارەسەرەکەدا :

پێویست ساڵانە دووجار سەردانی پزیشکی ژنان بکرێت ، لەم حاڵەتانەدا پزیشك ئەم لێتۆژینانە دەکات :

- لێتۆژینی تەواوی ژنانە .

- شیکردنەوەی خوێن بۆ دیاریکردنی ڕێژەی چەوری و

شەکر (ساڵی جارێك).

- چاودێری پەستانی خوێن لە خوێنبەرەکاندا .

- لێتۆژینی توێژاڵی خانەیی (Frotti) کە لە منداڵدانەوە وەردەگیرێت .

- وێنەیەکی تیشکی بۆ مەمك (هەر هەژدە مانگ جارێك)

پێویسە هەموو ژنێك ئەم لێتۆژینانە لە قۆناغی نائومێدی دا بکات . جا ئەگەر چارەسەری هۆرمۆنی وەردەگرێت یا وەری ناگرێت ،بەو پێ یەی تەمەنی پەنجا ساڵی ئەگەرەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك و منداڵدان تیایدا زۆرە .

پ / ئایا چارەسەری هۆرمۆنی پێویستە ئەگەر تەمەنی نائومێدی بێ کێشە ڕۆیشت ؟

- ڕۆڵی چارەسەری هۆرمۆنی تەنها بۆ کەمکردنەوەی ئەو نارەحەتیانە نیە کە لە تەمەنی نائومێدی دا دەردەکەون ،بەڵکو ئامانجی بنەڕەتی بریتیە لە قەدەغەی ئەو زیانانەی بە تێپەڕبوونی کات دەردەکەون وەك پوکانەوەی ئەندامەکانی زاوزێ ،نەخۆشیەکانی دڵ خوێنبەرەکان ،کنوچکبوونی ئێسك خۆپاراستن لەم زیانانە بەتەنها بەسە بۆ ڕوو کردنە چارەسەری هۆرمۆنی ،کە لە کۆتاییدا ، مەسەلەی بڕیاردان لەسەری ،پەیوەنی بە کەسەکەوە ئارەزووی خۆیەوە هەیە .

گیربوونی پزدان

دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری/ زانکۆی سلێمانی

للی نەخۆشییەکانی زاوزێ و زایین:- " Theriogenology " بە یەکێك لە للە گرنگەکانی زانستی پزیشکی ڤێتێرنەری دادەنرێت ، بەوەی کە بایەخ بەو دەردو نوخۆشییانە ئەدات کە تووشی کۆئەندامی زاوزێ دەبێت لە قۆناغە جیاجیاکاندا وەکو قۆناغی ماتنە کەڵ و قۆناغی زایین و قۆناغی ئاووس بوون و لە ئەنجامدا پەکی دەخات و نێگەتیڤانە کاردەکاتەی سەر پرۆسەی زۆربوون .

گیربوونی پزدان یەکێکە لەو کێشانەی کە بەبەردەوامی تووشی ئاژەڵ دەبێت بەتایبەتی لە قۆناغی زایین و خاوەن ئاژەڵ بە شێوەیەکی گشتی ڕێگەیەکی زۆر نازانستیانە دەگرێتەبەر بۆ چارەسەرکردنی کە کێشەکە زیاتر ئاڵۆز دەکات و تەندروستی ئاژەڵەکە دەخاتە مەترسییەوە ، هەرلەبەر ئەمەش بە پێویستم زانی کە چەند زانیارییەکی گرنگ بخەمە پێش چاوی خوێنەران .

گیربوونی پزدان چی دەگەیەنێت :

پزدان لە ئاژەڵدا و وێڵاش لە مرۆڤ دازۆر پێویستە بۆ بەردەوامی ژیانی کۆرپەلە (پێ) بەتایبەتی لە ماوەی ئاوسی دا چونکە هەر لە ڕێگەی پزدانەوە پێ خۆراکە بەسوودەکانی پێ دەگات و خۆی ڕزگار دەکات لە پاشەڕۆکان و هەروەها پزدان پارێزگاریش لە پێ دەکات .

پزدان لە دوای زایینی مانگای ئاوس هیچ سودێکی ئەوتۆی نامێنێت و پێویستە بەشێوەیەکی سروشتی لە دوای (6-12) سەعات پزدانەکە لە گوێزەکەدان جیاببێتەوە و بچێتە دەرەوەی لەشی ئاژەڵەکە ، بەڵام بە پێچەوانەوە گەر پزدانەکە لەم ماوەیەدا جیانەبووەوە لەلەشی دایکەکە ئەوا لە کۆمەڵگای کوردەواری و لە نێو ئەو خەڵکانەی کە ئاژەڵ بەخێو دەکەن دەوترێت کە پزدانەکە گیر بووە ، واتە پزدانەکە بە شێوەیەکی سروشتی نەهاتۆتە دەرەوەی لەش و پێویست دەکات کە کاری بۆ بکرێت بۆ هێنانە دەرەوەی .

بەم پرۆسەیەش دەگوترێت گیربوونی پزدان کەلەسەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری پێ ی دەگوترێت "Retained Placenta" لە ڕووی ئابووری یەوە نەخۆشی گیربوونی پزدان زەرەرێکی لەبەرچاو دەگەیەنێت و دەبێتەهۆی :

1- کەم بوونەوەی بەرهەم هێنانی شیر بە ڕێژەی 40٪.
2- زیادبوونی خزمەتگوزاری ڤێتێرنەری بە ڕێژەی32٪.
3- ڕێژەی لەناوبردنی ئاژەڵی تووشبوو بەرێژەی 19٪ .
4- درێژبوونەوەی ماوەی نێوان ئاووس بوون " Calving interval" بە ڕێژەی 9٪.
5- زیادبوونی مەسرەفی مانگا تووشبووەکان ، بەپێی لێکۆڵینەوەیەك لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ هەر مانگایەکی تووشبوو بە گیربوونی پزدان نزیکەی 244$ پێویستەو ساڵانە نزیکەی 154 میلیۆن دۆلاری بۆ تەرخان دەکرێت ، ئەم بڕە پارەیەش لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە جیاوازی هەیە .

- بەپێی سەرچاوەکان ڕێژەی تووشبوون بە گیربوونی پزدان

دەرکەوتووە کە ئاژەڵی ئاوس نزیکەی 4-11٪ و بە پێی توێژینەوەیەکی کلینکی کە لە ناوچەی سلێمانی لە ساڵی 2001 دا لە کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری / زانکۆی سلێمانی ئەنجام دا دەرکەوت کە گیربوونی پزدان لە مانگای ناوچەی سلێمانی گەیشتە 98 12٪ - بە پێی لێکۆڵینەوەکان بە رێژەی 59٪ ئەو مانگایانەی کە تووشی گیربوونی پزدان بوون ، بە شێوەیەکی خۆیی لە ماوەی (5-7) رۆژدا لە دوای پرۆسەی زایین دا پزدانەکەیان فڕێ دەدرێنە دەرەوەی لەش .

پێکهاتەی پزدان :

لە ئاژەڵە کاوێژکەرەکاندا پزدان پێکهاتووە لە :

1- پزدانانی پزە : Fetal Placenta-

2- پزدانی دایک : Maternal Placenta-

بە شێوەیەکی سروشتی پزدانی دایك و پزدانی پزە بەیەکەوە لکاون بە هۆی پێکهاتەیەکەوە کە پێی دەگوترێت :

"Fetal Cotyledon " دەلکێت بە پێکهاتەیەکەوە لە پزدانی دایك کە پێی دەگوترێت"Maternal Caruncle " و لە ئەنجام دا پزدان دروست دەبێت .

مادەی کۆلاجین "Collagen" رۆڵێکی سەرەکی هەیە لە پێکهێنانی "Anchoring System " کە بێ گومان دەبێتەهۆی توندوتۆڵ کردنی پێوەلکانی هەردوو پێکهاتەی پزدانی پزەو پزدانی دایك کە بریتین لە : " Fetal Cotyledon + Maternal Caruncle" دەرکەوتووە کە پزدان بەهۆی سستمی " Anchoring System " کە کۆلاجین رۆڵی سەرەکی دەگێرێت زۆر بە هێزو توندو تۆڵ بەیەکەوە دەلکێن بەمەبەستی ئەنجام دانی فەرمانەکانی کەلە خزمەتی مانەوەی پزەیە بە زیندوویەتی بە درێژایی ماوەی ئاوسی " Gestation Period" .

لە دوای پرۆسەی زایین بە 6-12 سەعات پرۆسەی لێکترازاندنی پێکهاتەی " Fetal Cotyledon" لە پێکهاتەی " Maternal Caruncle" دەست پێ دەکات و لە ئەنجامدا پزدانی پزە لە پزدانی دایك جیادەبێتەوە و بەم شێوەیە بەرەبەرە پزدانەکە دەچێتە دەرەوەی لەش و ئەم پرۆسەی جیابوونەوەیە روودەدات بەهۆی پرۆسەی " Collagenolysis" کە بەهۆی کاریگەری ئەنزیمی "Collagenase" کۆلاجینەیز یارمەتی دەدرێت و روودەدات.

هۆکاری تووشبوون بەگیربوونی پزدان :

هۆکاری سەرەکی تووشبوون بەگیربوونی پزدان لەدوای زایین بریتیە لە جیانەبوونەوەی پزدان لەلەشی دایکەوە کە ئەمەش بێگومان دەبێت لەئەنجامی روونەدانی پرۆسەی "Collagenollysis" کەئەمەش هۆکارەکەی بریتیە لە پەککەوتنی ئەنزیمی کۆلاجینەیز "Collagenase" لە دوای زایین داو لەئەنجامدا گیربوونی پزدانەکەو روودانی گیربوونی پزدان . واتەهەر هۆیەك ببێتە هۆی پەکخستنی ئەنزیمی کۆلاجینەیز دەبێتەهۆی روودانی گیربوونی پزدان ، بە پێی سەرچاوەکان لە ئاژەڵی ساغدا لە کاتی زاییندا چالاکی ئەنزیمی کۆلاجینەیز زیاددەکات، بەڵام لە کاتی روودانی گیربوونی پزداندا کاری ئەنزیمی کۆلاجینەیز پەکی دەکەوێت .

هەندێك هۆکارهەن کە دەبنەهۆی پەکخستنی ئەنزیمی Collagenase و جیانەبوونەوەی پزدان لەلەشی دایك ، لەوانەش :

1- ناهاوسەنگی لە هۆرمۆنەکان لە پێش کاتی زایین دا یەکێکە لەو هۆکارانەی کە دەبنەهۆی روودانی گیربوونی پزدان .

هۆرمۆنی پرۆجیستۆن یەکێکە لەو هۆرمۆنانەی کە دەبێتەهۆی پەکخستنی ئەنزیمی " Collagenase" و

لەکاتی زیادبوونی برەکەیدا لە کاتی زاییندا دەبێتەهۆی مانەوەی پزدان و گیربوونی . هەروەها بەپێی توێژینەوەکان هۆرمۆنەکانی کۆرتیزۆڵ و پرۆستاگلاندینیش لەو هۆرمۆنانەن کە رێگە خۆشکەرن بۆ گیربوونی پزدان .

2- هەرهۆیەك بەهۆی زەبرێکەوە "Trauma" ئاوەکی بێت یان دەرەکی دەبێتە هۆی دەردانی ماددەی هیپارین "Heparin" کە دەبێتەهۆی پەککەستنی پرۆسەی "Collagenollysis" لە ئەنجامی پەککەستنی ئەنزیمی کۆلاجینەیز و روودانی گیربوونی پزدان .

3- کەم بوونەوەی ژمارەی خرۆکە سپی یەکان "Leukocytes" هۆکارێکی دیکەیە کە رێگە خۆشکەرە بۆ روودانی گیربونی پزدان . چونکە خرۆکە سپی یەکان سەرچاوەیەکی گرنگی ئەنزیمی " کۆلاجینەیزە".

- زایین

↓

-جیانەبوونەوەی پزدان

↓

- گیربوونی پزدان

↓

-کۆبوونەوەی بەکتریا نەخۆشخەرەکان

↓

-روودانی گۆڕانکارییەکان :

1- دەردانی ژەهر لەلایەن بەکتریاکانەوە .
2- کەمبوونەوەی بەرگری لەش .
3- تێکچوونی چینی ناوپۆشی گوێرەکەدان .
4- کەم بوونەوەی ژمارەی خرۆکە سپی یەکان .
5- زیادبوونی بری هەستامین پرۆستاگلاندین .

- دەرکەوتنی نیشانەکان :

1- هەوکردنی گوێرەکەدان "Metritis".
2- کەم بوونەوەی بەرهەم هێنانی شیر .
3- لەلەوەڕ دەکەوێت و پرۆسەی Uterine involution دوادەکەوێت .

بە پیتی ئاژەڵەکە کەم دەکات "Low Fertility"

نیشانە کلینیکی یەکان و چۆنیەتی چارەسەرکردن :

گرنگترین و دیارترین نیشانە لەسەر ئاژەڵی تووشبوو بە گیربوونی پزدان ئەوەیە کەلە دوای 12 سەعات لە زایینی ئاژەڵەکە بە شێك لە پزدانەکەی شۆڕدەبێتەوە بە زێ ی داو بەشەکەی دیکەی لەناو گوێرەکەدانی ئاژەڵەکە دەمێنێتەوە و گیردەبێت ، کە زۆر بەئاسانی لەلایەن خاوەن ئاژەڵەوە دەبینرێت و بەو شارەزاییە سادەوساکارەی کە هەیەتی هەوڵ ئەدات چارەسەری بکات بەوەی کە بەشی دەرهاتوو لە پزدانەکە بە دەست و بە بەکارهێنانی هێز رادەکێشێت بۆ دەرەوە " Manual Removal" یاخود بە شتێکی قورسەوە بیبەستێتەوە بەمەبەستی لێکترازاندن و پچڕاندنی پزدانەکە کە ئەمەش بێگومان رێگەیەکی زانستی یەو کاردەکاتە سەر تەندروستی ئاژەڵەکە و لەوانەیە ببێتەهۆی خوێن بەربوون و لەناوچوونی ئاژەڵەکە ، لەبەرئەوە پێویستە لەسەر پزیشکانی ڤێتێرنەری خاوەن ئاژەڵەکان لە مەترسییەکانی ئەم رێگە چارەیە ، هۆشیاربکەنەوە .

- زۆر لەسەرچارەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری بە کارهێنانی هۆرمۆنەکان بە رێگەیەکی گونجاو دادەنێن بۆ چارەسەرکردنی گیربوونی پزدان ، لەوانەش ئۆکسی تۆسین ئیسترادایوڵ و پرۆستاگلاندین بەمەرجێك بە شێوەیەکی زانستیانەو لەلەلە ژێر سەرپەرشتی پزیشکێکی شارەزاوە بەکاربهێنرێت .

بەکارهێنانی ئەنزیمی "Collagenase " :

بەپێی توێژینەوە نوێ یەکان بەکارهێنانی ئەنزیمی Collagenase بە گونجاوترین چارەسەر دادەنرێت بۆ چارەسەرکردنی گیربوونی پزدان ، ئەم ئەنزیمەش لەم سەردەمەدا بەرهەم دەهێنرێت لە رێگەی بەکتریای Clostridium histolyticum لە تاقیگەکاندا یەکێك لە توێژینەوەکان ئاماژەی بەوە کردووە کەلە ئەنجامی بەکارهێنانی " Collagenase" بۆتەهۆی چارەسەرکردنی 85٪ ئەو مانگایانەی کە تووشی گیربوونی پزدان بوون .

فەرهەنگۆك :

1- Theriogenology: ئەو زانستەیە کە بایەخ بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ دەدات لە قۆناغە جیاجیاکاندا وەکو لە قۆناغەکانی کەڵ و ئاوسس بوون و زایین و هەروەها پرۆسەی کەڵدانی دەستکردو گشت ئەو لایەنانەی کە پەیوەندی بە زۆربوونی ئاژەڵ هەیە " Animal reproduction" لەسەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری هەروەك زاراوەیەکی نوێ بەکاردێت .

2-پەز : Fetus:زاراوەیەکە لە نێو خاوەن ئاژەڵدا بەکاردەهێنرێت ، کە لەمرۆڤدا بە کۆرپەلە ناودەبرێت و دەکەوێتە ناو پزدانەوە لە ناو گوێرەکە دان و لە رێگەی پزدانەوە پێداویستییەکانی بۆ دابین دەکرێت بە درێژایی ماوەی ئاوسی .

3- ماوەی نێوان ئاوس بوون: " Calving Interval" : ئەو ماوەیەیە لە نێوان ئاووسبوون و ئاوسبوونێکی دیکەدا لە هەمان ئاژەڵدا ، ئەمەش وەکو پێوەرێك بەکاردەهێنرێت بەوەی ئەو ماوەیە چەند کورت بێت باشترە لە رووی ئابووری وە و چەند درێژبێتەوە زەرەر دەگەیەنێت بە خاوەن ئاژەڵ

4- پزدان : Placenta :زاراوەیەکە لەنێو خاوەن ئاژەڵدا زۆر بەبڵاوی بەکاردەهێنرێت کە لەمرۆڤدا بە وێڵاش ناودەبرێت و لە گوێرەکەدان پزدانەپۆشێت .

5- Anchoring System: ئەو سستەمەیە کە بەهۆیەوە پزدان بەهێزدەبێت و پزدانی دایك و پزدانی پزە بەیەکەوە دەلکێنێت و توندو تۆڵی دەداتێ ئەمەش بەهۆی ماددەی کۆلاجین "Collagen" وە دەبێت .

6- Fetal Cotyledon: ئەو پێکهاتە گرنگەی پزدانی پزەیە کە لە رێگەیەوە دەلکێت بە پێکهاتەی پزدانی دایك بۆ دروستبوونی پزدان .

7- Maternal Cotyledon: ئەو پێکهاتە گرنگەی پزدانی دایکە کە لە رێگەیەوە دەلکێت بە پێکهاتەی پزدانی پزە بۆ دروستبوونی پزەدان .

ئەو سەرچاوانەی‌لا سوودیان لێ وەرگیراوە :

1- پەیوەندی کردن بەبەشی زمان و ئەدەبی کوردی لە کۆلێژی زمان لە زانکۆی سلێمانی بە بەرێز / دکتۆر هۆگر محمود فرج کە زۆر سوودم وەرگرت لە پێشنیازەکانی سەبارەت بیە هەندێك زاراوەی کوردی .

2- Young quist , R.S., and shore , M.D.1997. Retained placenta . In current Therapy in Large Animal Theriogenology . 1st ed ., W.B. Sounders Company , U.S.A, PP;340-347.

3-Miller GY , Dorn CR ; Costs of dairy Cattle diseases to producers in ohio . prev. vet. Med. 1990;8;171.

4- Amin, F.A.S.M, 2001. clinical and Abattoir study of reproductive problems in local breed Cows in Sulaimani district. "M.V.Sc" thesis in Sulaimani university.

روخسارە گشتییەکانی نەخۆشی شەکرە

پەرچڤەی /سۆزان جەمال

ئەو پێناسە سادەیەی نەخۆشی شەکرە کە رێکەوتن لەسەری هەیە بەرز بوونەوەیەکی درێژخایەنی گلوکۆزە لە خوێندا .
بێگومان ئەو پێناسەیە تەواو نییە ، بۆ نمونە پێناسەکە ئاماژە بە ژمارەیەکی دیاریکراو بۆ بەرز بوونەوەی شەکرکە نەخۆشییەکەی تێدا رودەدات ، نادات ، هەروەها ئاماژە بە هۆکارەکانی نەخۆشییەکەو جەوهەری رودانی نادات لە کاتی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەدا ناچاردەبین هەندێك ژمارەی نارێکی بەرز بوونەوەی شەکر بۆ کارپێکردنی بە شێوەیەکی کرداری ، دیاریبکەین . بێگومان هۆکارەکەشی بۆ کەم و کورِی زانیارییەکانمان یان تێکەڵاوبوونییان دەگەرِێتەوە .
لەبەر ئەوە باسەکەمان – لەم چەند دێرەدا – خستنە رووی هۆکارەکانی نەخۆشییەکەو شێوەکانی و چۆنێتی رودانییەتی، بە پشتبەستن بە تیورە نوێیەکان ، بەلام بەهەر حاڵ ئەو تیورانەش قابیلی لێدوان و گۆرِانن .

بلاوبوونەوەی نەخۆشی شەکرە :

نەخۆشی شەکرە لە هەموو لایەکی جیهان بلاودەبێتەوەو تەنها ناوچەیەك نییە لەم نەخۆشییە بەدەر بێت . بەلام رێژەی بلاوبوونەوەی جیاوازییەکی گەورەی هەیە . لە ولاتانی ناوچە بەفرییەکانی باکور (ئەسکیمۆ) لە ئالاسکاو گرینلاند روودانی دەگمەنە ، لەوانەیە هۆکارەکەی بۆ ئەوە بگەرِێتەوە خەڵك پشت بە خواردنی چەوری و پرۆتینەکان زیاتر لە شەکرەمەنییەکان ، ببەستن . لە هەندێك تیرەی هیندییەسورەکاندا زۆر بلاوە کە رێژەکەی دەگاتە 50 ٪ واتە نیوەی دانیشتوان ، لەوێ قەڵەوی زۆر و هاوسەرێتی نێوان خزمەکان زۆر بلاوە . لە هەرێمە بیابانییەکاندا رێژەی بلاوبوونەوەی شەکرە زۆر کەمە تەنها لەو ناوچانە نەبێت کە پترۆڵی تێدا دۆزراوەتەوە و خۆشگوزەرانی باڵی بەسەردا کێشاوە لەگەڵیدا رێژەی نەخۆشییەکە زۆر زیادیکردووە .
لە میسر هیچ ئامارێکی ورد بۆ رێژەی شەکرە نییە ، بەلام ئەوەی رێککەوتوون لەسەری رێژەکەی لە شارەکاندا زۆر بەرزەو نزیکە لە هاوتاکانی لە ئەوروپا و ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ، کە رێژەکە بە دەرکەتوویی (1,5 ٪) ەو رێژی نەخۆشییەکەش بە شاراوەیی یان نەزانراوی زۆر لەمە بەرزترە .
وەك زانراوە رێژەی بلاوبوونەوەی نەخۆشی شەکرە بە زیاد بوونی تەمەن زیاد دەکات ، لە دوو دەیەی شەشەم و حەوتەم (واتە دوای پەنجار شەشت ساڵی) بەرزترەو ، رێژەکەی لە ژناندا بەرزترە هەرچەندە رێژەکە لە پیاواندا خەریکە نزیك دەبێتەوە لەگەڵ هاوتاکانیان لە ژناندا .
لێرەوە تێبینی دەکرێت رێژەی بلاوبونەوەی نەخۆشی شەکرە بە پشت بەستن بە فاکتەرەکانی بۆماوەو تەمەن و رەگەز دیاری دەکرێت ، هەروەها جۆری خۆراك و سککردنی زۆر (دووگیانی) و قەڵەویش .
ئەستەمی کارکردن لەکاتی لێکۆڵینەوەی ئەم ئامارانەدا بۆ دوو هۆکار دەگەرِێتەوە .
1 – نەبوونی ژمارەیەکی دابراوی ئاستی شەکر لە خوێندا لە نێوان مرۆڤی سروشتی و مرۆڤی تووشبوو بە شەکرە ، واتە

ج ژمارەیەك تێیدا مرۆڤ سروشتیەو لە دوای ئەوە ڕاستەوخۆ دەبێتە نەخۆشی شەکرە . لە ڕاستیدا ڕێژەیەکی گەورە لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا هەیە – کە لەسەر لێوارن – واتە بەتەواوەتی سروشتی نین چونکە ڕێژەی شەکرەکەیان کەمێك بەرزە بەڵام ئەسەمە بە نەخۆشی شەکرەش وەسف بکرێت .

2 – ئەستەمی دووەم جیاوازی دیاریکردنی ڕێژەی بڵاوبوونەوەی شەکرە بۆ جیاوازی ڕێگە بەکارهێنراوەکانی پێوانەکردنی شەکرە ، دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لەو ئامارانەدا کە لە دیاریکردنی شەکرەدا پشتبەستراوە بە شیکاری میز . چونکە وەك زانراوە نزیکەی لە 4 ٪ ی کەسانی سروشتی بەتایبەتی لە دوای نانخواردن شەکر لە میزەکەیاندا هەیە .

پۆلینکردنی جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە :

نەخۆشی شەکرە بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی پۆلین دەکرێت :

1 – نەخۆشی شەکرەی یەکەمی : واتە ئەو شەکرەیەی بە شێوەیەکی خۆبەخۆیی لە لەشدا بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندی بە نەخۆشییەکی پێشوووەوە هەبێت ، ڕوودەدات . ئەم کۆمەڵەیە بەشی زۆری نەخۆشی شەکرە دەگرێتەوە .

2 – نەخۆشی شەکرەی لاوەکی : واتە ئەو شەکرەیەی بە هۆی کاریگەری نەخۆشییەکی دیکەی پێشوووەوە ڕوودەدات . بە بێ ئەم نەخۆشییە شەکرەکە ڕونادات . ئەم کۆمەڵەیە ژمارەیەکی کەم لە تووشبووان بە شەکرە دەگرێتەوە .

نەخۆشی شەکرەی یەکەمی:

نەخۆشی شەکرە لەم بارەدا بە سیفەتێکی سەرەتایی بە بێ بوونی هیچ نەخۆشییەکی پێشینە لە لەشدا ڕوودەدات و ، بەهۆی پەشێوییەکی خۆبەخۆیی هاوسەنگی جوڵەی شەکر بەهۆی تێکچوونی پاڵپشتە سەرەکییەکەی کە هۆرمۆنی ئینسولینەو ڕوودەدات ، کاتێك لە سەرەتای شەستەکاندا توانرا پێوانەی هۆرمۆنی ئینسولین لە خوێندا بکرێت ، توانرا نەخۆشی شەکرە بۆ دوو جۆر دابەش بکرێت کە لە هۆکار

و چۆنێتی ڕودانی نەخۆشییەکەدا جیاوازن و تاکو ئاستێکی دور لە نیشانەو ماکەکانیدا لەیەکچوون .

* جۆری یەکەم : ئینسولین کەم دەبێت یان هەر نابێت ، بە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) ئاماژەی پێدەکرێت

* جۆری دووەم : ئینسولین کەم نابێتەوە بەڵام کاراییەکی دادەبەزێت ، بە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) ئاماژەی پێدەکرێت .

نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) :

ئەم جۆرە ژمارەیەکی کەم نەخۆش تووشی دەبن ، نزیکەی (15 – 20 ٪) و هەندێکجار لەوەش کەمتر بەپێی هەرێمە جوگرافییەکە بەتایبەتی لەو هەرێمانەدا کە چڕی دانیشتوانی کەمە و وەك لادێ و بیابان و ناوچە شاخاوییەکان . زۆربەی کات پێش تەمەنی سی ساڵی ڕوودەدات . لەم جۆرەدا دەبینین پەنکریاس لە دەردانی ئینسولین دەوەستێت ، لەبەر ئەوە نەخۆشییەکە بە جۆری " شەکرەی بێ ئینسولین " یان " پشتبەستوو بە ئینسولین " دەناسرێت ، لەبەر ئەوە ش پێش تەمەنی سی ساڵی ڕوودەدات ناویشی لێنراوە شەکرەی " منداڵانی نەوجوانان " .

لەبەر کەم و کوڕی ئەم ناوانە لە جیاتی هەموو ئەوانە ناوی " جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرەی لێنرا " یان جۆری ژمارە (1) ی نەخۆشی شەکرە و ئەم ناسینەشی لە ئێستادا باوە .

نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) :

ئەم جۆرە زۆربەی زۆری نەخۆشییەکانی شەکرە ، دەنوێنێت ، واتە نزیکەی (80 – 85 ٪) و زۆربەی کات دوای سی یان چل ساڵی ڕوودەدات .

لەم جۆرەدا دەبینین پەنکریاس ئینسولین لە خوێنی نەخۆشدا دەڕێژێت لەبەر ئەوە بە نەخۆشی " شەکرە بە بوونی ئینسولینەوە " ناسراوە ، هەروەها دەبینین نەخۆش پێویستی بە دەرزی ئینسولین نییەو لەبەر ئەوە ناونراوە

(پشتتەبەستوو بە ئینسۆلین " ، لەبەر ئەوە بەزۆری دوای تەمەنی چل ساڵی ڕوودەدات بە " شەکرەی تەمەنی کامڵ بوون " یش ناسراوە
لەم دوایەدا هەموو ئەو ناوانە ڕەواجی خۆیان لەدەستدا و ئێستاکە بە جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە ، یان شەکرەی ژمارە (2) دەناسرێت .

بەیەکداچوون لە نێوان دوو جۆرەکەدا :

تێبینی بەیەکداچوونێکی گەورە لە نێوان دوو جۆرەکەی نەخۆشی شەکرە دەکرێت . چونکە هەڵبژاردنی ئاستێك بۆ تەمەن لە یەکیان جیابکاتەوە تەمەنی (30) ساڵییە ، ئەمەش ئاستێکی ڕوکەشییە و زۆربەی کات هەڵخەڵەتێنەرە . وەك زانراوە نزیکەی 15 – 20 ٪ لە نەخۆشەکانی دوای تەمەنی چل ساڵی سەر بە کۆمەڵەی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) واتە جۆری بێ ئەنسۆلین و ، نزیکەی 5 ٪ ی نەخۆشەکانی خوار سی ساڵی سەر بە کۆمەڵەی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) واتە شەکرە بەبوونی ئینسۆلین یان ئەو جۆرەی کە پشت بە ئینسۆلین لە چارەسەرکردندا نابەستێ چونکە پەنکریاس توانای دەردانی ئینسۆلینی هەیە .

هۆیەکانی نەخۆشی شەکرەی یەکەمی :

هۆیەکانی تووش بوون بە شەکرە لە هەردوو جۆرە سەرەکییەکەدا شەکرەی ژمارە (1) و شەکرەی ژمارە (2) جیاوازییەکی زۆر لە نێوانیاندا هەیە ، کە لە ڕاستیدا هیچ پەیوەندییەك بە یەکیانەوە نابەستێت تەنها لە ڕێگەی نیشانەکانەوە نەبێت .

هۆکارەکانی نەخۆشی شەکرە ژمارە (1)

هۆکاری ڕوودانی ئەم نەخۆشییە لە بناغەدا بۆ بوونی تێکچوونێکی شاراوە لە کۆئەندامی بەرگریدا دەگەڕێتەوە بەهۆی بوونی ئامادە باشییەکی بۆماوەیی کە هۆکاری وەرگیراو لە ژینگە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی .
وردەکاری ئەوەی ڕوودەدات بەتەواوەتی نازانین ، بەڵام زیاتر لەوە دەچێت سێ فاکتەر بە دوای یەکدا پێکەوە کاربکەن :

1- ئامادەباشی بۆماوەیی : بەتەواوەتی جیاوازە لە ئامادەباشی بۆماوەیی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) .

2-فاکتەرەکان لە دەرەوەی لەش ، بەتایبەتکردنیان بە زۆری تووش بوونە بە هەندێك ڤایرۆس .

3- هەوکردنی شانەی دەوروپشتی خانە بەرهەم هێنەرو دەردەرەکانی ئینسۆلینە لە پەنکریاسدا کەدەبێتە هۆی ڕوودانی تێکچوونێك لە دەردانی ئینسۆلین . هەروەها تێکشکانی خانەکانی ئینسۆلینە بەهۆی بەرگرییەخانەکانەوە

(1) ئامادەباشی بۆماوەیی :

زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی شەکرەی ژمارە (1) بوون لەوەدا بەیەکدەچن کە بە کۆمەڵەی شانەکان ناودەبرێن و پشت بە پێکهاتەی بۆماوەیی دەبەستێت (نمونە وەك گرووپەکانی خوێن) . هەروەها توانراوە کۆمەڵەی شانەکان دیاری بکرێت ئەویش لەکاتی گواستنەوەی ئەندامەکاندا و ، توانراوە ئەو ناوچەیە لە تەنی مادە بۆماوەییەکە دیاری بکرێت کە بەرپرسە لە ڕودانی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) ئەوە نازانرێت چۆن ئامادە باشی بۆ نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) دەگوێزرێتەوە . لێکۆڵینەوە بۆماوەییەکان لەو خێزانانەدا کە ئەم نەخۆشییەیان تێدا بڵاوە یەك جۆریان ئاشکرا نەکردووە کە بە ئاسانی بەدواداچوونی بۆ بکرێت لەبەر ئەوە پێشبینی کردنی ئەوەی چی تووشی نەوەکانی ئەو کەسە دەبێت کە تووشی شەکرەی ژمارە (1) بوون کارێکی ئەستەمە . زۆرترین زانیاری کە زانرابێت ئەوەیە ڕێژەی تووش بوون بە شەکرەی ژمارە (1) لە منداڵانی تازە بووی ئەو نەخۆشانە ڕێژەیەکی بەرز نییەو ، لە نێوان (5 – 10) ٪ دایە . هەروەها ڕێژەی توشبوونی دوانە لە یەکچوورەکان لە 50 ٪ کەمترە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت فاکتەری بۆماوە بە تەنها بەس نییە بۆ تووش بوون و دەبێت فاکتەرێکی زیانمەندی ژینگەی لەگەڵدابێت وەك تووش بوون بە ڤایرۆسەکان

(2) هەوکردنی ڤایرۆسی :

لێکۆڵینەوەکان لەم چەند ساڵە کەمەی ڕابردوودا ئاشکرایان کرد نیمچە پەیوەندییەك لە نێوان تووش بوون بە هەندێك ڤایرۆس و دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) هەیە . چەند بەڵگەیەك بۆ دڵنیابوون لەمە خرایە ڕوو :

- دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی کت و پڕ و توند و تیژ ، بەزۆریش لەماوەی وەرزی پایز و زستاندا ، کە وەرزی بڵاوبوونەوەی پەتا ڤایرۆسییەکانە وەك سەرما بوون و ئەنفلۆنزاو هەندێك تووش بوونی دیکە .
- توانرا هەندێك لەم ڤایرۆسانە لەناو خانەکانی پێتای دەردەر بۆ ئینسۆلین لە پەنکریاسدا جیا بکرێتەوە .

– سەلماندنی بوونی جینەکان (مادەی بۆماوە) ی هەندێك لە ڤایرۆسەکان بە یەکگرتووی لەگەڵ جینەکانی نەخۆشدا لەو ناوچە بۆماوەییەی ئاماژەی پێدراوە .

– لێدانی دەرزی هەندێك لەم ڤایرۆسانە لە ئاژەڵان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) .

(3) **تێکچوونی بەرگری :**

بوونی تێکچوونێکی بەرگری بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) نیمچە چەختلێکراوە ، لەوانەیە کاریگەرییەکەی بە یەکێك لەم دوو ڕێگەیە بێت .

– بە ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆ ، ڤایرۆسەکە دەتوانێت هێرش بکات بۆ سەر خانەکانی بێتا کە ئینسۆلین دەردەدەن و داگیریان دەکات و پاشان لە کاریان دەکات و تێکیان دەشکێنێت .

– بە ڕێگەیەکی ناڕاستەوخۆ : ڤایرۆسەکە لەگەڵ پەڕلەی بۆماوەیی تایبەت بە بەرگری و بەناڕاستەکردنی دروستکردنی دژە تەنەکان دژی دەردە زیانمەندەکانی هێرش دەبەن بۆ لەش ، یەکدەگرێت لەم کاتەدا ڤایرۆسەکە دەتوانێت پەڕلە بەرگرییەکە هەڵدەخەڵەتێنێت و بەناڕاستەیەکی هەڵەی مەترسیدار ئاڕاستەی دەکات بۆ دروستکردنی دژە تەنەکان لە ناو بەرگرییە خانەکاندا و ، بۆ بەگژداچوونەوەی خانەکانی بێتاکە ئینسۆلین بەرهەم دێنن لە پەنکریاسدا لەجیاتی بەگژداچوونەوەی دوژمنەکانی لەش ، بەمەش لەکاریان دەخات و بەهاوبەشیکردن لەگەڵ بەرگرییە خانە تایبەتمەندەکان لە کوشتنی خانە دوژمنەکان تێکیان دەشکێنێت . دەتوانرێت ئەم دژە تەنە دروستکراوانە کە بەهەڵە دژی خانەکانی ئینسۆلین ئاڕاستەکراون لەناو خوێنی زۆربەی ئەو نەخۆشانەی تووشی شەکرەی ژمارە (1) بوون ، بدۆزرێتەوە ، ئەویش لەماوەی ساڵێکدا لەدەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە – ئەم کارە لە ئاڕاستەکردنی موشەك دەچێت بۆ ئامانجە نەتەوەییەکان لەجیاتی ئاڕاستەکردنی بەرەو ئامانجەکانی دوژمن .

لە کاتی تێکشکاندنی خانەکانی بێتای بەرهەمهێنەری ئینسۆلین خانە پێکەوەلکاوەکان (خانەکانی ئەلفا) لە هۆرمۆنی گلوکاگون بەرهەم دێنن . لەکاتی ئامادەنەبوونی یان لەدەستچوونی ئینسۆلیندا کاردەکەن و ، چالاکییەکی پێچەوانەییان هەیە و دەتوانن شەکر لە ناو خوێندا بە بڕی زۆر زیاد بکەن .

بەم شێوەیە ، ئەو گۆڕانە سەرەکییەی لە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) ڕوودەدات بریتییە لە تێکشکاندنی خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین لە پەنکریاسدا

کاردەکەن بۆ زیادکردنی شەکر لە خوێندا بە بڕێکی گەورە – بە پێچەوانەی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2)

کە خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بە زیندوێتی وەك خۆیان دەمێننەوە .

جێگەی ئاماژەدانە دیاردەی تێکشکاندنی هەندێك لە خانەکانی لەش بەهۆی کۆئەندامی بەرگرییەوە تەنها لە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) دا ڕونادات ، بەڵکو لەهەندێك نەخۆشی دیکەی وەك ئەنیمیا (کەم خوێنی) شکاندنی خرۆکە سورەکانی خوێن ڕوودەدات یان لە نەخۆشی گورگە سورەدا ، هەموو ئەمانە بەهۆی کاری دژە تەنەکانەوە ڕوودەدات کە کۆئەندامی بەرگری هەڵەی لە دروستکردنیاندا کردووەو دژی شانەکانی لەش خۆی ئاڕاستەی کردوون لەجیاتی ئاڕاستەکردنی ئەوانەی لە دەرەوە هێرش دەکەنە سەر لەش .

فاکتەرەکانی دەبنە هۆی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) :

هەرچی شەکرەی ژمارە (2) کە زۆربەی زۆری نەخۆشەکانی شەکرە دەگرێتەوە ، نیشانەکانی بەزۆری لەدوورییەری تەمەنی چل ساڵی و بەرەو ژوور دەردەکەون ، هۆکارەکان بەتەواوەتی لە هۆکارەکانی تووشبون بە شەکرەی ژمارە (1) جیاوازە و تاکو ئێستا نادیار و ئاڵۆزن ، بەڵکو تەنانەت بە یەکێك لە مەتەڵە پزیشکییەکانی جیهانی ئێستامان دادەنرێت ، بە دڵنیایی هۆکارەکان لە زیاتر لە فاکتەرێك پێکدێن .

لە نەخۆشی شەکرەی گەورەکاندا ژمارە (2) ، خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین لە پەنکریاسدا وەك خۆیان دەمێننەوە و بە شێوەیەکی سروشتی لە ڕووی شێوە و ژمارەوە دەردەکەون لە کاتی سەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەو تاکو ماوەیەکی دوورو درێژیش دوای ئەوە .

کەواتە چۆن نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە (2) لە کەسانی سروشتی جیادەکرێنەوە ؟

لەوە دەچێت دوو کۆمەڵە فاکتەر هەبن :

فاکتەرە شاراوەکانی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) :

کۆمەڵێك لەو فاکتەرانە دەگرێتەوە کە دەبنە هۆی تێکچوونی ئاری ئینسۆلین ، هەر لە دروستکردنی ئینسۆلینەوە لەناو خانە تایبەتمەندەکاندا و دوایی دەردانی و تاکو کۆتایی هاتنی کارەکەی لەسەر ڕووی خانەکانی لەش ، بۆ نموونە

دەبینین ئینسولین بە بڕی باش دەردەدرێت بەڵام کاریگەرێتییەکەی بەشێوەیەکی تەواو لەدەستداوە ئەم تێکچوونەش بە پێچەوانەی ئەو تەلەفەوەیە کە قابیلی چاکبوونەوەیە

گرنگترین فاکتەرەکانی ئەم تێکچوونەش دوو جۆرن :

1 - دەستەوسانی ئەو خانانەی کە ئینسولین دەردەدەن لە پەنکریاسدا دەربارەی ناردنی بۆ خوێن بە خێراییەک کە یەکسان بێت بەخێرایی زیادبوونی بڕی شەکرەکە لە خوێندا پاش خواردن یان هەڵچوون – کە ئەوەش بریتییە لە چەند خولەکێکی کەم . ئەم تێکچوونە وەک دەردەکەوێت بۆماوەییە ، بەڵام هیچ کاریگەرییەک دروست ناکات ئەگەر هۆکاری دیکەی لەگەڵدا نەبێت وەک چوونەساڵ و قەڵەوی و زۆر دووگیانی .

2 – دەرکەوتنی ئەوەی ناونراوە بەرهەڵستی دژی کاری ئینسولین لەو شانانەدا کە بە سروشتی وەڵام دانەوەیان بۆ ئینسولین دەبێت ، لەمەشەوە کارایییەکی لەدەستدەدات بەتایبەتی لە دابەزینی بڕی شەکر لە خوێندا .

– یەکێک لە هۆکارەکانی دەرکەوتنی ئەم بەرهەڵستییە ئەو گۆڕانەیە کە لە پێشوازیکەرەکانی ئینسولیندا لەسەر دیواری ئەم خانانە روودەدات ، ئەویش بە کەمکردنەوەی ژمارەکانی یان تێکچوونی پێکهاتەکەی .

– هەروەها هۆکاری دیکە کە پەیوەندییان بە هێواش بوونەوەی کرداره کیمیاییەکانەوە هەیە بۆ بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز لە ناو خانەکانی ماسولکەکاندا لە رێگەی سوتانەوە یان هەڵگرتنەوە .

لێکۆڵینەوەی ئەم تێکچوونەش لە ئێستادا بایەخێکی گەورەی هەیە .

دەرکەوتووە روودانی بەرهەڵستی دژی کاری ئینسولین لە زۆر باردا دەبێت تەنها لەسەر نەخۆشی شەکرە نەوەستاوە . ئەم بارانەش ئەمانە دەگرێتەوە :

(أ) فاکتەرە فسیۆلۆژییە سروشتییەکان ، بۆ نمونە وەک قۆناغی پێگەیشتن و لە کاتی دوو گیانی و لەگەڵ چوون بەتەمەندا .

(ب) قەڵەوی ، ئەم فاکتەرە بە تەنها بەگرنگترین ئەو فاکتەرانە دادەنرێت کە دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرهەڵستی دژی کاری ئینسولین و بەتاڵکردنەوەی کاریگەرییەکەی و بەمەش رێگە خۆش دەکات بۆ دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە لەو کەسانەدا کە ئامادە باشی تووشبوونیان هەیە .

(ج) زیادەرگرتنی یان دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی دژی کاری ئینسولینن بە بڕی زۆر لە ناو لەشدا و لەسەر هەموویانەوە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن

(د) بەرۆژووبوونی بەردەوام

(ه) حاڵەتەکانی شکسهێنانی گورچیلەکان وجگەر کە هاوکاتە لەگەڵ کەڵەکە بوونی مادەی زیانمەند لەلەشدا بەهۆی ئەستەمی رزگاربوونەوە لێیان، لەوەدەچێت کاریکاتە سەر زیندوێتی پێشوازیکەرەکانی لەسەر دیواری خانەکان هەن

(و)ترشی خوێنی کیتۆنی بەهۆی کەڵەکە بوونی ئەو ماددانەی بە ماددە کیتۆنییەکان ناودەبرێت وەک ئەسیتۆن و ایدەرهێنراوەکانی ، ئەمەش لەوبارانەدا روودەدات کەبەئەمۆشچوونی نەخۆشی شەکرە ناودەبرێت و بە ناچاری دۆزی زیادەی بەدوایەکداهاتوو بەنەخۆش دەردەدرێت لەکاتی چارەسەرکردنیدا ، ئەویش بەهۆی لەدەستدانی کاریگەرییەکەیەوە تاکو نەخۆش بۆ باری سروشتی خۆی دەگەڕێتەوە .

(ز) دروستکردنی دژەتەنەکان بۆ وەرگرەکانی ئینسولین لەهەندێک نەخۆشی کەمبوونەوەی بەرگریدا (بەرگری خۆیی)

(ح) تێکچوونێکی بۆماوەیی یەکەمی تووشی پێکهاتەی وەرگرەکان دەبێت و ئەمەش روودانی دەگمەنە .

(ط) تێکچوونێکی بۆماوەیی تووشی هەڵگرتنی شەکر لە ماسولکەکاندا دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی لە خوێندا ، ئەمەش نوێترین دۆزینەوەکانە لەم بوارەدا.

کامیان لە پێشترە؟

بەم شێوەیە بە دڵنیایی دووجۆر تێکچوون لە فرمانی ئینسولیندا هەیە کە ئەوانیش پەککەوتنی دەردانی و زۆربوونی بەرهەڵستییە لەدژی ؛ بەڵام تاکو ئێستا لێ دوان لەسەر ئەوە هەیە ئەم دووبارەیە کامیان لە پێشتردا دەردەکەوێت :

ئایا لەسەرەتادا زیادبوونی بەرهەڵستی دژی کارایی ئینسولین لە خانە جیاوازەکاندا روودەدات بەمەش بەبێ وەڵامدانەوە یان بەبێ سوود لە دەردانیدا بەردەوام دەبێت؟

ئەمە بەئاشکرایی لەکاتی پێوانەکردنی شەکرە لەو نەخۆشانەدا کە تووشی شەکرەی ژمارە (2) بوون دەردەکەوێت بە تایبەتی لە سەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا - دەبینین هەمیشە رێژەیەکی بەرز لە ئینسولین شانبەشانی بەرز بوونەوەی رێژەی شەکرە هەیە – ئەمەش بارێکی دژیەیەکە و هیچ هۆکارێک هۆی ئەم بارە

لێکداداتەوە تەنها بوونی تێکچوونێک نەبێت لە شانەکاندا دژی کارایی ئینسۆلین ، کە لەکۆتاییدا بۆ کاری خانەکانی ئینسۆلین خۆی (بیتا) دەگەڕێتەوە ، توانای بۆ دەرکردنی ئینسۆلین لێی کەمدەبێتەوە .

- یان لەسەرەتادا خانەکانی کە ئینسۆلین بەرهەم دێنن تووشی پەککەوتن دەبن لە خێرایی دەرکردنی ئینسۆلین بە خێراییەکی پێویست بەمەش ڕێژەی شەکر لە خوێندا زیاد دەبێت و زیادبوونیشی کاردەکاتە سەر وەلامدانەوەی ئینسۆلین و دەرکەوتنی بەرهەڵستی لە دژی لە خانە دوورەکاندا ؟

ئەوەی بە ڕاستر دەژمێرێت ئەم دیاردەیەی دووەم (کەمی خێرایی دەرکردنی ئینسۆلین) لە پێشتردابێت بەهۆی تێکچوونێکی بۆماوەیی شاراوەوە لە خانەکانی ئینسۆلیندا ، دەرناکەوێت تاکو لە پاشدا بەهۆی کۆمەڵێک هۆکاری دیکەی ژینگەییەوە دەردەکەوێت لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەم بوارەدا بایەخێکی زۆری پێدرا کە ئاشکرایکرد خانەکانی ئینسۆلین بیتا لەگەڵ ئینسۆلیندا مادەیەکی دیکە دەردەدەن (ناوی لێنراوە ئەمیلین) ، ئەم مادەیە لە ناو کەپسولی بچوکدا هەڵدەگیرێت کە دەنکۆڵەکانی ئینسۆلینی لە ناو ئەم خانانەدا تێدایە ، هەروەها لەکاتی ڕودانی ئاماژەدانی ئاگادارکردنەوە بەبەرزبوونەوەی شەکری خوێن لەگەڵ ئینسۆلیندا لە پەنکریاسەوە دەردەپەڕن . سەیرەکە لەوەدایە ئەم مادەیە کاریکردە سەر زیادبوونی بەرهەڵستی دژی ئینسۆلین لە ئاژەڵانی تاقیگەداو ، تاکو ئێستاش هیچ کەسێک بەهای ڕاستەقینەی ئەم دۆزینەوەیە نازانێت.

فاکتەرەدەرکەوتووەکانی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2):

بەلایەنی کەمەوە پێنج فاکتەری بەیەکداچوو لەگەڵ یەکتریدا هەیە کە پێکەوە کاردەکەن لەگەڵ یەکتریداو هاوکاتن لەگەڵ ڕوودانی ئەو دووتێکچوونە لە فرمانی ئینسۆلین کە پێشتر ئاماژەمان پێدا:

فاکتەرەکانیش ئەمانەن :

1-ئامادەباشی بۆماوەیی .
2- قەڵەوی .
3-تەمەن.
4-توخم (ژن یان پیاو).
5-کاریگەری شارستانی .

1- ئامادەباشی بۆماوەیی :

ئامادەباشی بۆماوەیی لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) بەردی بناغەیە هەرچەندە هۆکارەکانی دیکە زۆر بەێن هیچ بەڵگەیەکیش لەسەر ئەوە نییە ڕێژەی ڕوودانی لە دووانە لەیەکچووەکاندا دەگاتە 100٪ (بە پێچەوانەی شەکرەی ژمارە (1)ەوە کە لەدوانە لەیەکچووەکاندا دەگاتە 50٪ یان کەمتر) واتە فاکتەری بۆماوە لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) بەتەواوەتی زاڵە ، بەڵام لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییەکاندا لە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) دا هاوسەنگە.

ئەوەی پشتگیری لەم ڕایە دەکات ڕێژەی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە واتە ژمارە (1) لە نەوەکانی داهاتوودا زۆر بەرزترە لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) (نزیکەی لە 40٪ لە کوڕاندا یان کچاندا و 3/1 ی لە نەوەکانیاندا ، کەلەشەکرەی جۆری ژمارە (1) دا (5-10٪) تێپەڕناکات

هیچ کەس ئەو میکانیزمە نازانێت کە بۆماوەی نەخۆشی شەکرەی جۆری ژمارە (2) چۆن بەڕێوە دەچێت ، هەروەها کاتی دەرکەوتنیشی جیاوازە ، لەوانەیە لە قۆناغێکی زوودا لە سییەکانی تەمەندا یان زۆر دوابکەوێت و لە حەفتاکاندا دەربکەوێت . هەروەها توندییەکەشی جیاوازە لە نێوان بەرزبوونەوەیەکی کەم لە شەکری خوێندا بە بێ دەرکەوتنی نیشانە لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی زۆر و نیشانە خراپەکانی نەخۆشییەکە .

ئەوەی بە ڕاستتر دادەنرێت زیاتر لە یەک جین (یەکەی بۆماوە) هەبێت کۆنترۆڵی ژمارەیەک لە میکانیزمە کیمیاییەکان بکات کە بڕیار لەسەر بەرهەمهێنانی ئینسۆلین و دەردانی لە خانەکانیەوە دەدەن و ، هەروەها لە دروستکردنی پێشوازیکەرەکانی ئینسۆلین لەسەر ڕووی خانەکان و پاشان لە کرداری گواستنەوەی کاریگەرییەکەی بۆناو خانەکان ... هتد . ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەڵەی بۆماوەیی کەلەنەخۆشی شەکرەی جۆری ژمارە (2) دا ڕوودەدات یەک جۆری دووپارەبوەی نییەو ، بەڵکو چەند جۆرێکی جیاوازی تەنها یان ئاوێتەی هەیە . ئەمەش هۆکاری لەیەکنەچوونی نەخۆشیەکانی شەکرە لێکدەداتەوە لە ڕووی دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەر نەخۆش یان لە ڕووی توندوتیژی دەرکەوتنییەوە بەمانایەکی دیکە دەتوانین بڵێین چەند جۆرێک لە نەخۆشی شەکرە هەیە لە جەوهەری ڕوودانیاندا جیاوازن ئەگەر چیش لەدەرکەوتنیاندا لە ڕووی نیشانەکانەوە لەیەکدەچن

لەبەرئەوە ئەستەمە پێشبینی ئەوە بکرێت کێ تووشی ئەو نەخۆشییەو پلەی توندوتیژییەکەی چەند دەبێت ، بەڵام تێبینی بوونی گروپێکی سنووردار لە نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە (2) دەکرێت لەتەمەنی گەنجێتی زوودا و نەخۆشییەکە ڕاستەوخۆ بە بۆماوە دەگوازرێتەوە . ڕێژەی تووش بوونی منداڵ لەم کۆمەڵەیەدا دەگاتە (٪50) .

2- قەڵەوی :

زۆربەی زۆری نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە (2) بەدەست کێش زۆری یان قەڵەوی ئاشکراوە دەناڵێنن . هەروەها دابەزینی ڕێژەی شەکر دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا و ونبوونی نیشانەکانی نەخۆشییەکەلە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا . وا باوە ئەو نەخۆشانە دەڵێن کێشیان لە چەند مانگی یان چەند ساڵێکی کەم لە پێش دەرکەوتنی نیشانەکاندا زیادی کردووە پاشان لەگەڵ دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا کێشیان دابەزیووە. لەو بابەتانەی لە ئێستادا جێگیرە قەڵەوی دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرهەڵستی دژی ئینسولین، واتە کەمکردنەوەی کاراییەکەی . لەکاتی پێوانەکردنی ئینسولینیش لە خوێنی کەسانی قەڵەودا ، دەبینین لەگەڵ زیادبوونی کێشدا زیاد دەبێت (بە بوونی یان نەبوونی نەخۆشی شەکرە) . ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە شانەکانی هەستیارێتیان بەرامبەر کاریگەری ئینسولین لەگەڵ بوونی قەڵەویدا لە دەستدەدەن.

بەڵام قەڵەوی بە تەنها بەس نییە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە ، چونکە زۆربەی ئەوانەی زۆر قەڵەون (سەروو سەد و سەدوچل کیلۆگرام) نەخۆشی شەکرەیان لەسەر دەرناکەوێت ئەمەش پشتیوانی لەو ڕایە دەکات کە کەمبوونەوەی دەردانی ئینسولین لە خانەکانی بێتای بەرهەمهێنەر بۆ ئینسولین لە پەنکریاسدا، پێویستە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییەکە

زۆرێک لە لێکۆڵینەوەکان هەوڵیان داوە پەیوەندی نێوان دابەشکردنی چەوری لەلەش و ئامادەباشی دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە بدۆزنەوە ، بە زۆری وادانراوە قەڵەوی بەشی خوارەوەی لەش پەیوەندی پێوەی هەبێت بەڵام ئەم لێکۆڵینەوانە پشتیوانییەکی بەرفراوانیان لێنەکرا.

حاڵەتەکە هەرچۆنێک بێت زۆر خواردن بە تایبەتی مادە نیشاستەیی و شەکرەکان دەبێتە هۆی زیادهەڵگرتنی چەوری و پاشان زیادبوونی ئینسولین و دوایی قەڵەوی زیاتر . پاشان بەرهەڵستی کاری ئینسولین و دوایی زیادبوونی زیاتری ئینسولین و ئینجا قەڵەوی زۆر زیاتر . بەم شێوەیە کردارەکان لە بازنەیەکی بەتاڵدا دەسوڕێنەوە ، تاکو لە کۆتاییدا ڕەنگدانەوەی لەسەر تێکچوونی بۆماوەیی شاراوە لە ناو خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسولیندا دەبێت و نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە دەردەکەون .

3 تەمەن :

بە پێی ئامارەکان بڕوا وایە کە زۆربەی ئەو وڵاتانە ڕێژەی ڕودانی شەکرەی ژمارە (2) بە نیشانە زانراوەکانییەوە لەگەڵ چوون بەتەمەندا زیاد دەکات تاکو لە دوای پەنجا ساڵی دەگاتە ئەو پەڕی (لوتکە) . بەڵام ئەوەی لەگەڵ چوون بەتەمەندا زیاد دەکات ئەوەیە کە ئێستا پێی دەوترێت (لاواز بوونی بەرگەگرتنی گلوکۆز) .

مەبەست لەم دەربڕینە ئەوەیە لەش ناتوانێت بە توانای سروشتی ئاڵوگۆڕی کیمیایی لە گلوکۆزدا بکات بەمە ڕێژەی شەکر لە خوێندا بەرز دەبێتەوە ؛ بەڵام ناگاتە ئەو پلەیەی نیشانەو ماکەکانی دەربکەون – واتە ڕودانی ئەم حاڵەتە بارێکی ناوەندییە لە نێوان باری سروشتی و نەخۆشی شەکرەدا بە شێوەیەکی دیار . ڕێژەی ئەم کەسانەی تووشی ئەم بارە ناوەندییە دەبن زیاتر لە دوو ئەوەندەی تووشبوان بە شەکرە دەبن .

تەنها بەشێکی کەم لەم کەسانە حاڵەتەکەیان بۆ نەخۆشی شەکرە دەگۆڕێت .

4- توخم:

ڕێژەی تووشبووان بە شەکرەی ژمارە (2) بە شێوەیەکی گشتی لە ژناندا زیاترە ، بەڵام بە دڵنیایی لەو ژنانەدا بەرزترە کە منداڵییان بووە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەی نەیانبووە . لە نێو ئەو ژنانەدا کە سێ منداڵییان بووە ڕێژەی ئەگەری تووشبوون بە شەکرەی جۆری ژمارە (2) دوو ئەوەندەیە وەك لەوانەی منداڵییان نەبووە . ئەوانەش شەش منداڵییان بووە ڕێژەی ئەگەری تووشبوونییان دەگاتە شەش ئەوەندەی ئەو ژنانەی منداڵییان بووە بڕواش وایە گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی ماوەی دوو گیانی ببێتە بارگرانییەکی زیاتر بۆ سەر کۆئەندامی جوڵەی بەکارهێنانی شەکرە لە لەشدا ، چونکە لە ماوەی دوو گیانیدا دەردەکەوێت و دوای منداڵبوون نامێنێت یان کاریگەرییەکەی کەڵەکە دەبێت لەگەڵ هەر جارێکی دوو گیانیدا (بە بوونی ئامادە باشی بۆماوەیی) . بەڵام تێبینی دەکرێت کاریگەری منداڵ خستنەوە لەسەر دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە لە ژناندا درەنگ دەردەکەوێت ، واتە لەو ساڵانەدا دەرناکەوێت کە ژنەکە توانای سککردنی هەیە بەو

هێنده‌ی له دوای كۆتایی هاتنی ئه‌م ساڵانه ڕوو ده‌دات ، واته له‌دوای پچڕانی سووڕی مانگانه –ئه‌مه‌ش ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نێت زۆری منداڵبوون و سككردن ئاماده‌باشی تووشبوون به شه‌كره له ژناندا زیاد ده‌كات .

به‌ڵام ئه‌وه‌ی جێگه‌ی سه‌رسوڕمانه به‌ده‌گمه‌ن نه‌بێت ده‌رناكه‌وێت ته‌نها له دوای پچڕانی سووڕی مانگانه نه‌بێت له كۆتایی چله‌كانداو ده‌ركه‌وتنی گۆڕانه هۆرمۆنییه‌كانی له‌و كاته‌دا ڕووده‌ده‌ن .

5- كاریگه‌ری شارستانیه‌ت :

وه‌ك پێشتر له پێشه‌كییه‌كه‌یدا ئاماژه‌مان پێدا ، جه‌سته‌ی مرۆڤ به‌كرداره كیمیاییه ئاوه‌كی و هه‌ڵچوونه ده‌مارییه‌كانییه‌وه له بنه‌ڕه‌تدا به‌و شێوه‌یه ئاماده‌یی وه‌رگرتووه كه له ئامێزی سروشتدا له جوڵه‌یه‌كی به‌رده‌وامدا به‌شوێن په‌یداكردنی ئاندا ، بژی و به‌و كه‌مه‌خۆراكه رازی ببێت كه زۆربه‌یان ڕوه‌كین و كه‌مترین هه‌ڵچوونی هه‌بێت . به‌داخه‌وه ئه‌م جه‌سته‌یه تاكو ئێستا زۆر به‌كه‌می نه‌بێت (له‌رووی كیمیایی و هه‌ڵچوونییه‌وه) گونجاندنی نه‌كردووه ، ئه‌ویش له دوای ئه‌وه‌ی ره‌گه‌زه شارستانییه هاوچه‌رخه‌كان له لایه‌كه‌وه به ئیقاعی خێرا و دروستكه‌ری گرژی ده‌ماری به‌رچاوی لێڵ و ته‌م و مژاوی كرد و له‌لایه‌كی دیكه‌شه‌وه جه‌سته‌ی ئه‌و كه‌سانه‌ی له ڕووی ماددییه‌وه خاوه‌ن توانان دائه‌كه‌وێت به‌هۆی زۆر خواردنی خۆراك و شیرینییه‌كان كه ئاره‌زوو كێشكردن و هونه‌ری نواندن له دروستكردن و سه‌رفكردنیاندا كۆتایی نایه‌ت ، هه‌روه‌ها بڵاوبوونه‌وه‌ی هۆكاره‌كانی حه‌وانه‌وه له جوڵه‌ی چالاكی ماسوولكه‌كانی له‌شی كه‌مكردۆته‌وه كه فاكته‌ری گرنگن بۆ ڕزگاربوون له زیاده‌ی چه‌وری و نیشاسته‌ی هه‌ڵگیراو . ده‌رئه‌نجامه‌كه‌ش زۆربه‌ی مرۆڤه‌كان له‌شیان توانای ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه‌ی كارتێكه‌ره شارستانییه هاوچه‌رخه‌كانی نییه و ،له ڕووی كیمیاییه‌وه هاوسه‌نگی تێكچووه‌و له‌میشه‌وه یه‌كه‌مین دوژمنی كه نه‌خۆشی شه‌كره‌و ڕه‌قبوونی خوێنبه‌ره‌كانه له دایكده‌بن كه په‌یوه‌ندییه‌كی توندو تۆڵیان به‌یه‌كترییه‌وه هه‌یه . هۆشیاری ئه‌م كۆمه‌ڵگایانه به‌رامبه‌ر هه‌موو ئه‌م زیانه ته‌ندروستییانه زیادیكردووه‌و وایلێهاتووه خه‌می مرۆڤ له‌م كۆمه‌ڵگایانه‌دا چۆنێتی هاوسه‌نگكردنی ئه‌م فاكته‌ره زیانمه‌ندانه‌یه به پشت به‌ستن به سێ بناغه‌ی سه‌ره‌كی به‌پێی توانا:

1- ڕه‌چاوكردنی خۆراكی كه‌م و ته‌ندروست و دابه‌زاندنی كێش .

2- وه‌رزشی جه‌سته‌یی .

3- حه‌وانه‌وه‌ی زه‌ینی و ده‌روونی.

ڕاسته هه‌ندێك گرووپی بچوك له خه‌ڵك هه‌ن جه‌سته‌یان به‌رگری لایه‌نه خراپه‌كانی شارستانییه‌تی هاوچه‌رخ ده‌كات جیا له‌كه‌سانی دیكه‌و ده‌توانن ته‌مه‌نییان درێژبێت ، به‌ڵام ئه‌مانه زۆر ده‌گمه‌نن و به سه‌ركه‌وتنی مادده بۆماوه‌ییه‌كان ده‌ناسرێن . نموونه‌ش وه‌ك "سیروینستۆن چرچل " سه‌رۆك وه‌زیرانی پێشوی به‌ریتانیا كه ته‌مه‌نی تاكو هه‌شتا ساڵی درێژه‌ی كێشا هه‌رچه‌نده هه‌موو فاكته‌ره زیانمه‌نده‌كانیش له ده‌وری كۆبووبوونه‌وه ، قه‌ڵه‌و بوو زۆر خۆر بوو جگه‌ره‌كێش و ئالووده‌ی مه‌ی بوو ، بێگومانیش له ژیانێكی پڕ له به‌رپرسیارێتی و گرژییه ده‌روونییه‌كاندا ده‌ژیا . به‌ڵام ئه‌مانه كۆمه‌ڵێكی ده‌گمه‌نن له مرۆڤی خۆش به‌خت ، كه جه‌سته‌یان به‌هێزه‌و به‌رگریكه‌ره‌و وه‌ك ئورستوكراتییه‌ك له ته‌ندروستیدا وایه‌و ئه‌سته‌مه بكرێته پێوانه .

به‌راوردكردنی سیفه‌ته جیاكه‌ره‌وه‌كانی هه‌ردوو جۆره‌كه‌ی

شەکرە ژمارە (1) و ژمارە (2)

سیفەت	نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1)	نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2)
• شوێنی تێکچوونە بۆماوەییەکە	کرۆمۆسۆمی ژمارە (6)	کرۆمۆسۆمی ژمارە (11)
• تەمەن لەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکاندا	کەمتر لە سی ساڵ	نزیکەی چل ساڵ و بەرەو ژوور
• کێشی لەش	ئاسایی یان لاواز	بەزۆری قەڵەو
• ئینسۆلین لە خوێندا	کەمە یان هەر نییە	زۆرەو کارایی نییە
• هۆرمۆنی گلوکاگۆن لە خوێندا کە دژی کاری ئینسۆلینە	بەرزەو بە چارەسەر دادەبەزێت	بەرزەو بەرگری چارەسەر دەگرێت
• سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکان	کت وپڕە	بەزۆری هێواش هێواشە
• دروستبوونی ئەسیتۆن	بەزۆری روودەدات	بە دەگمەن روودەدات
• چارەسەر بە ئینسۆلین	وەڵامدانەوە دەبێت	لەوانەیە بەرگری بکات
• چارەسەر بە حەپ لە رێگەی دەمەوە	وەڵامدانەوەی نابێت	وەڵامدانەوەی دەبێت

نەخۆشی شەکرەی لاوەکی :

نەخۆشی شەکرە لەم حاڵەتەدا وەك سیفەتێکی لاوەکی روودەدات لە ئەنجامی بوونی نەخۆشییەکی پێشینە دیاریکراوو دەبێتە هۆی روودانی تووش بوون بەشەکرە لە ئەنجامی لەکارخستنی خانەکانی پەنکریاس کە ئینسۆلین دەردەدەن ، یان بەهۆی تێکدانیانەوە .

گرنگترین ئەم نەخۆشییانە سێ کۆمەڵن:

1- زۆربوونێکی زۆر لە هەندێك لە هۆرمۆنەکاندا .

2- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان .

3-نەخۆشییە وەرگیراوەکانی پەنکریاس .

1 زۆربوونێکی زۆر لە هەندێك لە هۆرمۆنەکاندا :

هەموو ئەو هۆرمۆنانە کاریگەرییەکی پێچەوانەیان بۆ کاری ئینسۆلین هەیە و ، بە زۆری زیادبوونە زۆرەکە لە ئەنجامی دروست بوونی هەندێك وەرەمەوەیە کە تووشی رژێنە دەردەرەکانی ئەو هۆرمۆنانە دەبێت ، ئەم هۆرمۆنانەش :

- هۆرمۆنی کۆرتیزۆن : بایەخێکی تایبەتی لەگەڵ نەخۆشی شەکرەدا هەیە . لە بارە ئاساییەکاندا لە توێکڵی سەرە گورچیلە رژێنەکانەوە دەردەدرێن ، بەڵام لەگەڵ زۆریەی لێدەرهێنراوە دەستکردەکانیدا وەك دەرمانی چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشی بەکاردەهێنرێن . وەرگرتنی بە دۆزی گەورە یان بۆ ماوەی دوور و درێژ هەمان کاریگەری زۆر دەردانی دەبێت بەهۆی تووش بوون بە هەندێك لە وەرەمەکانی رژێنەکانەوە . ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان ئامادەباشی تووشبوونییان بە شەکرەی ژمارە (2) هەیە ئەگەر کۆرتیزۆن وەربگرن شەکرەی ناو خوێنیان زیاد دەکات . لەبەر ئەوە پێویستە کۆرتیزۆن تەنها لە کاتی پێویستدا و لە ژێر چاودێری پزیشکدا بەر پەڕی ئاگادارییەوە بەکار بهێنرێت
- هۆرمۆنی رژێنی دەرەقی ، (دەکەوێتە خوارەوەی مل لە پێشەوە) :

زیاد دەردانی بەهۆی ئەوەی پێی دەوترێت " ژەهراوی بوونی دەرەقی " بەوە دەناسرێت چاو بە قوڵدا دەچێت و لەش لاواز دەبێت بەڵام لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ زیادبوونی شەکری خوێن و دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە وێڕای نەخۆشی رژێنی دەرەقی و ، زۆربەی جار بە چارەسەرکردنی نەخۆشییە بنەڕەتییەکە نامێنێت و ون دەبێت .

- هۆرمۆنی گەشە : ژێر مێشکە رژێن کە دەکەوێتە خوارەوەی مێشك و زیاد بوونی دەبێتە هۆی زیاد بوونی درێژی لەش لە قۆناغی باڵقبووندا یان پەلەکان و روخساری دەم وچاو گەورە دەبێت و لەوانەشە هاوکات بێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرە
- هۆرمۆنی ئەدرینالین : هۆرمۆنی هەڵچوونەکانە و لە کرۆکی سەرە گورچیلە رژێن دەردەدرێت لە هەندێك باری دەگمەندا وەرەمێك لە ناو ئەم رژێنەدا گەشە دەکات و ، دەبێتە هۆی زیادکردنێکی زۆر لە پەستانی خوێن و لێدانی دڵدا و دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە.

2 – کاریگەری زیانبەخشی هەندێك دەرمان :

وەك میزپێکەرەکان و حەبی دژی سکچڕی و کۆرتیزۆن .

3 – نەخۆشییەکانی تووشی پەنکریس دەبن :

دەبێتە هۆی تێکچون و تێکدانی خانەکانی بێتا (ئەوانەی ئینسۆلین دەردەدەن) لە پەنکریاسدا و ، نمونەیان زۆرە وەك :

+ لابردنی پەنکریاس بەهۆی بوونی وەرەم تیایدا .

+ هەوکردنی پەنکریاس و تێکچوونی و زۆربەی کات تووشی ئالودەبوونی مەی دەبێت

+ نیشتنی ئاسن لە زۆریەی ئەندامەکانی لەش لە ئەنجامی بوونی تێکچوونێکی بۆماوەیی کە دەبێتە هۆی زیاد مژینی ئاسن لە ریخۆڵەدا و ، نیشتنی لە پەنکریاسدا کە دەبێتە هۆی نەخۆشی شەکرە و ، رەنگێکی تۆخیش بە رەنگی برۆنزی بە پێست دەدات ، لەبەر ئەوە ناوی لێنراوە " نەخۆشی شەکرەی برۆنزی "

+ بەدخۆراکی : بەتایبەتی کەمی ڤیتامینەکان ، لە هەندێك لە وڵاتانی ئەفریقی و هیند و ئەمریکای ناوەڕاست هەیە ، کە پەنکریاس تووشی تێکچوون یان کلس بوون دەبێت .

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

سەرەتای نیشانەکان :

خێرایی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە بە جیاوازی جۆری نەخۆشی شەکرە کە دەگۆرێت ، جۆری ژمارە (1) « یان جۆری ژمارە (2) « ، هەروەها لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی دیکە زۆر دەگۆرێت و بە تایبەتی لە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) دا :

سەرەتای نیشانەکان لەوانەیە :

- توند بن : لە ماوەی چەند رۆژێکدا روبدات .
- کەمتر توند بن : لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا روبدات .
- بە پلە پلە : لە ماوەی چەند مانگێك یان تەنانەت چەند ساڵێکدا رویدات .

سەرەتاییەکی توند :

بە زۆری لە حاڵەتەکانی نەخۆشی شەکرەی جۆری ژمارە (1) دا رودەدات ، لە هەندێك حاڵەتی کەمی شەکرەی جۆری ژمارە (2) دا روودەدات بە تایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە پێشتر هەڵچوونی توند یان یەکێك
لە ماکە توندەکانی لەگەڵدابووە .

سەرەتای توندی ئەم حاڵەتانە بە دەرکەوتنی تینوێتییەکی زۆر و میز کردنێکی زۆر دەردەکەوێت (لە منداڵانی بچوکدا زۆر جار نیشانەکان بۆ یەکەم جار لە شێوەی میزکردنی خۆنەویستدا لە کاتی خەودا دەردەکەوێت) .

زۆر جار سەرەتای توند هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی ئەسیتۆن لە میزی ئەو کەسانەی تووشی شەکرەی ژمارە
(1) بوون و بە بێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لە پێشینە بۆ یەکەمجار نەخۆش دەبورێتەوە .

سەرەتایەکی کەمتر توند :

ئەم سەرەتایە لە سەرەتای توند زیاتر باوەر لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا روودەدات هەرچەندە نیشانەکان بە تەواوەتی لە نیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە بە سەرەتایەکی توند ، دەچێت .

سەرەتایەکی پلە بە پلە :

نیشانەکان هێواش هێواش لە ماوەی چەند مانگێکدا دەردەکەون ، بە پلەیەکی کەم لەوانەیە هێندە سەرنج رانەکێشێت تەنها بە ماوەیەکی کورت نەبێت لە پێش دەرکەوتنی تەواویدا . سەرەتای پلە بە پلە زیاتر شەکرەی جۆری ژمارە (2) ی پێ جیادەکرێتەوە ، بە تایبەتی ئەو نەخۆشانەی قەڵەون و ئەمانەش زۆریەی نەخۆشەکان دەنوێنن.

چۆن نەخۆشی شەکرە دەردەکەوێت ؟

رێگەکانی ئاشکراکردنی نەخۆشی شەکرە جیاوازییەکی گەورەیان هەیە ، نەخۆشییەکە بە یەکێك لەم شێوازانەی خوارەوە دەردەکەوێت :

1– دەرکەوتنی راستەوخۆی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بە بەرز بوونەوەیەکی زۆری شەکرەی خوێنەوەیە ، وەك تینوێتی و زۆر میز کردن و دابەزینی کێشی لەش – ئەمەش وێنە تەقلیدییەکەیە

2– روداني یەکێك لە ماکەکان بۆ یەکەمجار لە پێش ئەوەی نەخۆش بزانێت شەکرەی هەیە ، ئەم کۆمەڵەیە سەر لە نەخۆش و پزیشك تێکدەدەن ، چونکە نەخۆشی شەکرەکە لەوانەیە لە پشت هەوکردنی چاوەوە بۆ نمونە خۆی حەشار دابێت .

3– ئاشکراکردنی نەخۆشییەکە بە رێگەی رێکەوت لە کاتی ئەنجامدانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ مەبەستێکی دیکە بۆ نمونە لە کاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا یان ئەنجامدانی تەندروستیدا – لێرەوە نیشانەکان دەرکەوتوو نابن یان سادەن و سەرنجیان رانەکێشاوە

1 - دەرکەوتنی ڕاستەوخۆی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بە بەرز بوونەوەی شەکری خوێنەوە هەیە .

(ا) پێنج نیشانەی سەرەکی دەگرێتەوە :

1- تینوێتی (نائاسایی یان ڕاتەهاتوو پێی) لەگەڵ وشکبوونەوەی ناو دەم و مەلاشوو لە حاڵەتە توندەکاندا .

2- زیاد بوونی قەبارەی میزکردن لە کاتی ئاسایی زیاتر و زۆربوونی میز لە شەودا .

3- کەم بوونی کێشی لەش لە ماوەیەکی کورتدا لەگەڵ بوونی ئارەزووی خواردندا .

4- بێ هێزی (هەست کردن بە لاوازی و شەکەتی) .

5- خوران (خورو) لە شوێنە هەستیارەکانی ژندا . ئەم نیشانەیە هەرچەندە لە ڕاستیدا لە ماکەکانی شەکرە دانانرێت ، چونکە بەهۆی گەشەکردنی کەڕوییەکەوە لە دەورو پشتی ئەو شوێنانە ڕودەدات کە لە خۆراکەکەیدا پشت دەبەستێ بە شەکری گلوکۆز ، بەڵام بە زۆری لەو حاڵەتەدا ڕوودەدات لەبەر ئەوە دەتوانرێت بە نیشانە جێگیرەکان دابنرێت .

(ب) نیشانەی دیکە هەیە زۆر ڕوودەدات ، وەك :

1- بە تارمایی بینین و ڕێشکەو پێشکەکردنی چاو بەهۆی گران دیاریکردنی بیلبیلە بۆ بینینەکە کە وا لەنەخۆش دەکات پلەی چاویلکەکەی بەبێ سود بگۆڕێت ، چونکە ئەو ڕێشکەیەو پێشکەیە وون دەبێت و پلەی بینینی وەك خۆی لێدێتەوە لەدوای دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەگەڵ چارەسەرکردندا .

2- سەرسوڕان و هەستکردن بە ناهاوسەنگی - ئەمیش کەم دەبێتەوە و لە دواییدا وون دەبێت دوای ئەوەی ئاستی شەکر بۆ ئاستی سروشتی دادەبەزێت .

3- گرژی بەئازار لە ماسولکەکانداو ، بەتایبەتی لە ماسولکەکانی قاچدا " گونەی لاق " لە کاتی خەوتندا ئەویش بەهۆی بەردەوامی گرژبوونی) بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ .

4- مێرولەکردن یان ئازار لە پەلەکاندا .

5- تێکچوونی سوڕی مانگانە : پچڕانی سوڕی مانگانە بەزۆری لای نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە (1) لە کچانی تەمەن بچوکدا ڕوودەدات و لە دوای کۆنترۆڵکردنی چارەسەر وەك خۆی لێدێتەوە .

دوو تێبینی گرنگ :

+ تێبینی یەکەم : پەیوەندی بە لێکدانەوەی زۆرێك لەم نیشانانەوە هەیە لە ژێر تیشکی ئەو زیادەیەی لە شەکری خوێندا ڕودەدات و دەبێتە هۆی هەڵمژینی ئاو لە شانەکان و وشکبوونەوەیان بە شێوەیەکی ڕێژەیی ، بۆ نمونە :

- تینوێتی : لە ئەنجامی ئاگادارکردنەوەی ناوەندی دەماری کە لە خوارەی مێشك هەیە و بە هەستیارێتییەکی زۆرەوە بۆ پەستانی ئۆزمۆزی کارەکات (پەستانی ئۆزمۆزی واتە ڕێژەی تواوەکان لە ئاو و لە خوێندا) وەك ئەو تینوێتییەی لە دوای خواردنی ژەمە خۆراکێکی سوێر ڕوودەدات .

- زیاد بوونی قەبارەی میز و زۆر میز کردن : لە ئەنجامی لێشاوی شەکر بۆ ناو میز و لەگەڵ ڕاکێشانی ئاو بۆ توانەوەی .

- ڕێشکەو پێشکە کردنی بینین و ناهاوسەنگی : لە ئەنجامی ڕاکێشانی ئاو لە هاوێنەی چاوو لە ناوەندەکانی هاوسەنگی لە گوێی ناوەوە .

- وشکبوونەوەی پێست : لە ئەنجامی ڕاکێشانی ئاو لێی لە حاڵەتە زۆر خراپەکاندا .

+ تێبینی دووەم : پەیوەندی بەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکانەوە هەیە ، کە جیاوازی نێوان هەردوو جۆرەکەی شەکر ژمارە (1) و ژمارە (2) بە شێوەیەکی ئاشکرا دەخاتە ڕوو .-

- لە کاتێکدا نیشانەکان لە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) هەمیشە بە شێوەیەکی توند و زۆربەی جار خراپ دەردەکەوێت وەك تینوێتی و زۆر میز کردن و کەمبوونی کێش .

- نیشانەکان لە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) دا بە زۆری بە شێوەیەکی کەمتر توند یان پلە بە پلە ، دەردەکەوێت و ، لەوانەشە تا ماوەیەکی زۆر بە شاراوەیی بمێنێتەوە

تینوێتی و زۆر میز کردن :

زیادبوونی هەستکردن بە تینوێتی لەگەڵ وشکبوونەوەی دەم ومەلاشوو کە هاوکاتە لەگەڵ زیادبوونی قەبارەی میز و لەوانەیە بگاتە (3 - 5) لیتر لە ڕۆژێکدا (تاکو یەك لیتر لە ڕۆژێکدا سروشتییە) ، ئەم نیشانانە دەبێت سەرنجی ئەو کەسە ڕابکێشێت و پاڵی پێوە بنێت بۆ شیکاری میز و خوێن و ئاشکراکردنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا . پێویستە جیاوازی بکەین لە نێوان زۆر میز کردن بە بڕی زۆر (واتە زیاد بوونی قەبارەی میزەکە) لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی میزکردن بە بڕی

کەم بە هۆی ڕووداني هەوكردنی میزڵدان یان هەڵئاوسانی پرۆستات

هەروەها پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت هۆیەکانی دیكەی کە دەبنە هۆی میز کردن بە بڕی زۆر بە دور بگیرێت وەك خواردنەوەی چاو تاوە بە زۆری یان خواردنی دەرمانە میزپێكەرەكان

کەمبوونی كێشی لەش :

کەمبوونی یان دابەزینی كێش لە نیشانە جێگیرەكانن لە نەخۆشی شەكرەی ژمارە (1) دا، بەخێرایی ڕوودەدات و بەپلەیەکی تێبینی کراو لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا .

دابەزینی كێش بەبڕی (5–10) کگم یان زیاتر لەسەرەتای نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) دا ڕوودەدات ، یان لەماوەیەكی کورتدا کە لەچەند هەفتەیەك یان چەند مانگێکی کەم تێپەڕناكات . بەڵام ڕێژەیەك لە تووشبوانی شەکرە هەن بەدەست کەمبوونی كێشەوە بە پلەیەکی تێبینی کراو ناناڵێنن هەرچەندە نیشانەکانی دیکەشیان لەسەر دەردەکەوێت وەك تینوێتی و میز کردن بە بڕی زۆر (زیادبوونی ئەبارەی میز) .

هۆكاری دابەزینی كێش بۆ لەدەستچوونی ئاوو وشكبوونەوە دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەی ژمارە (1) دا ، هەروەها دەگەڕێتەوە بۆ شکانی پرۆتینەکان و چەوری لەش و گۆڕینیان بۆ شەكری گلۆكۆز ،

ئەویش بەهۆی ئەورۆژنەوە کە هۆرمۆنی (گلوکاگۆن) ی دژ بە ئینسولین دەیگێڕێت ، کە ئەویش لەلایەن خانەکانی بە ئینسولینەوە نوساوە لە پەنکریاسدا بەبڕی سنوردار لەباری سروشتیدا دەردرێن و لەکاتی ڕووداني نەخۆشی شەكرەدا بەبڕی زۆر .

لە واقیعدا فاکتەری کاریگەر بۆسەر زیادبوونی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرو دابەزینی كێشی لەش بریتییە لە ڕێژەی نێوان پەیتی ئینسولین بۆ پەیتی هۆرمۆنی دژ (واتە گلۆکاگۆن) لە خوێندا بەشێوەیەك ئەگەر ئینسولین بەرزتر بوو كێشی لەش زیاد دەکات و ئەگەر گلۆکاگۆن زیاتر بوو كێشی لەش دادەبەزێت و شەکر لە خوێندا بەرز دەبێتەوە هەروەها تێبینی دەکرێت نەخۆش بە خێرایی كێشی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە ، بەتایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەی ژمارە (1) دا لە دوای ماوەیەکی کورت لە دەستپێکردنی چارەسەر

زیادبوونی ئارەزووی خواردن :

زیادبوونی ئارەزووی خۆراك كەزۆر جار بەتایبەتی ئەو کەسە ئارەزووی شەکرەمەنییەکان دەکات -لە نیشانە باوەکانی سەرەتای نەخۆشییەکە یان لەکاتی کۆنترۆڵ نەکردنی چارەسەرکردنەکەدا . لەوانەیە ئەم گۆڕانە لە هەندێك لەنەخۆشەکاندا تێبینی نەکرێت و، بە دەگمەنیش ئەبێت پێچەوانەکەی ڕووبدات واتە لە دەستدانی ئارەزووی خواردن بەتایبەتی لە باری بەرز بوونەوەی زۆری شەکرەکە و دروستبوونی ئەسیتۆندا.

کۆبونەوەی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زۆر خواردن لەگەڵ دابەزینی زۆری كێشی لەش حاڵەتێکی زۆر جیاکراوەی نەخۆشانی شەکرەیە ، بەشێوەیەکی هاوشێوە ڕوونادات تەنها لەیەك نەخۆشی دیکەدا نەبێت ئەویش زیاد دەردانی ڕژێنی دەرەقییە لە ملدا ، لەمەدا سکچوونی چەوری لە منداڵاندا لێدەربەکرێت

لەوەی جێگەی سەرسوڕمانە زیادبوونی ئارەزووی خواردن لە نەخۆشانی شەکرەدا کە چارەسەرەکەیان کۆنترۆڵ نەکراوە هاوکاتە لەگەڵ زیادبوونی شەکر لە خوێندا ، بە پێچەوانەشەوە ، کەمی شەکریش هەردەبێتە هۆی هەستکردن بە برسێتی و زیادبوونی ئارەزووی خواردن ، ئەمەش نەخۆشانی شەکرە ئەوانەی دۆزی زیادەی ئینسولین دەخۆن زۆر بەباشی پێی ئاشنان ، لێرەوە دەردەکەوێت زیادبوونی ئارەزووی خواردن وەك نیشانەیەك لە نیشانەکانی شەکرە پەیوەستە بە دابەزینی كێشەوە ، چونکە لەگەڵ زیادبوونەوەی كێشدا بە هۆی چارەسەرەوە نامێنێت.

بێهێزی (هەستکردن بە لاوازی و شەکەتی) :

بێهێزی لە نیشانە گرنگ و باوەکانی نەخۆشی شەکرەیە ، لەوانەیە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی تینوێتی و میزکردنی زۆر لە ماوەی کورتدا ، بکەوێت . هۆکارەکانی دەبنە هۆی بێهێزی کە هاوکاتە لەگەڵ نەخۆشی شەکرەدا زانراو نین ، بەڵام لەوانەیە هۆیەکەی لە ئەنجامی شکست هاتنەوە بێت لە دروستکردنی وزەی پێویست لەلەشدا ، ئەویش بەهۆی بەکارنەهێنانی شەکری گلۆکۆز بە شێوەیەکی دروست بۆ دروستکردنی وزە بەهۆی کەم و کورتی ئینسولینەوە .

بەهەرحاڵ، هەستکردنی زیاد بە هیلاکی بەتایبەتی لە کۆتایی ڕۆژدا ، لە زۆرترین گلەیی و گازەندە باوەکانە تەنانەت لەگەڵ کۆنترۆڵ کردنی شەکری خوێنیشدا بۆ ئاستی سروشتی ، کە لێکدانەوەی لەم حاڵەتانەدا ئەستەمە لەوانەیە پەیوەندی بە

تێکچوونێکەوە لە کردارە کیمیاییەکانی ناو ماسولکەکانەوە ، هەبێت.

دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لە پێشینە :

نەخۆشی شەکرە بۆ یەکەمجار بە شاراوەیی لەپشت یەکێک لە ماکەکانیدا بەسەرەتای دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە دادەنرێت و ، بایەخێکی تایبەتی لە کارەکانی ڕۆژانەی زۆربەی پسپۆڕێتییە تۆژدارییەکانی وەک پزیشکی چاو یان پێست یان نەخۆشییەکانی ژنان ، هەیە. هەروەک چۆن لە کاتی قسەکردن لەسەر ماکەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەوێت دوودیاردەی جەختلێکراو هەن .

1- بە نزیکی هیچ ئەندامێک یان نیشانەیەکی لەش لە ماکەکانی نەخۆشییەکە دەربازیان نابێت .

2- زۆر جار ماکەکان دەردەکەون لە پێش ڕوودانی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە خۆی کە پەیوەندییان بە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرەوە هەیە لە خوێندا – هۆکارەکەش لەوە دەچێت بۆ ئەوە بگەڕێتەوە تووشبونەکە کەم بێت و ئەوەندە کارا نەبێت نیشانەکان بە شێوەیەکی ئاشکرا دەربخات بەڵام بەشی ئەوە بکات ماکەکان دروست بکات .

گرنگترین ماکەکانی کەلەوانەیە لە سەرەتادا ڕوبدەن و ئاماژەبن بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییەکە :

1- بورانەوەی شەکرە (واتە نەخۆش) لەئەنجامی دەرکەوتنی ئەسیتۆن و کیتۆنەکان لە خوێندا، کە زۆر جار لەسەرەتای شەکرەی ژمارە (1) دا ڕوودەدات و، لەهەندێک حاڵەتی نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) شدا کە هاوکاتە لەگەڵ هەوکردنی ژەهراویدا .

- کەمی ئینسۆلین و زیادبوونی هۆرمۆنی گلۆکاگۆن هاوکات دەبێت لەگەڵ بەرز بوونەوەیەکی زۆری ڕێژەی شەکر ، لەگەڵ بەردەوام بوونی چارەسەر نەکردن دا دەبێتە هۆی سوتاندنی چەوری و لەمیشەوە ئەو ئەسیتۆنە دروست دەبێت کە لەمیزدا دەردەکەوێت .

2-هەوکردنەکانی وەڵامدانەوەیان بۆ چارەسەرکردن و دژە زیندەوەکان نییەو بەناوبانگترین نمونەکانی :

-خورو (خوران) ی بەشەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی ژن

-هەوکردنەکانی پێست و

-هەوکردنەکانی چاو

3- هەوکردنی توندی دەمارەکان لە پەلەکاندا دەبێتە هۆی ئازاری زۆر و هەندێکجار ئیفلیجی پەلەکان (لە دەستەکاندا یان لە قاچەکاندا) کە لەدوای چارەسەر کردن دەگەڕێتەوە - یان لە جوڵە دەمارەکانی گلێنەی چاودا ، کەدەبێتە هۆی ڕوودانی ئیفلیجییەکی کاتی لە هەندێک لە دەمارەکانی چاودا

4-گیرانی خوێنبەرەکان خوێنبەرەکانی مێشك یان تاجییەکان (دڵ) یان خوێنبەری پەلەکان یان بنکی چاو . زۆر جار ئەوەی کت و پڕ لەم حاڵەتانەدا ڕوودەدات ئاشکراکردنی بەرزبوونەوەیەکی زۆرە لە شەکری خوێندا کە پێشتر هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆ دەرنەکەوتووە کە سەرنجی ڕاکێشا بێت .

دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە :

مەبەست لە دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە دۆزینەوەی بەڵگەیەکە بۆ بوونی نەخۆشییەکە ، لە نەخۆشی شەکرەدا لەوە دەچێت دەستنیشانکردن ئاسان بێت ، ئەویش لە ڕێگەی پێوانەکردنی ڕێژەی شەکری گلوکۆز لە خوێنداو دەرخستنی بەرزبوونەوەکەی لە ڕێژەی سروشتی بە شێوەیەك هیچ جێگەی گومان نەبێت .

بەم حاڵەتانە دەوترێت لاوازی بەرگەگرتنی گلۆکۆز، ئەمەش تاکو ئاستێك دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەرە چونکە لە ڕێگەی بەدواداچوونی ئەم حاڵەتانە دەرکەوتووە بوونی بەرزبوونەوەیەکی کەمی شەکرە حاڵەتەکە بۆ نەخۆشی شەکرە دەگۆڕێت .

- ئێستا ڕێگەی باو بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە بەم شێوەیەیە نەخۆش بەبێ نانخواردن لە بەیانیدا بۆ تاقیگە دەڕوات و کەمێك خوێنی لێوەردەگیرێت و بڕی شەکرەکەی پێوانە دەکرێت ، لە هەمان کاتدا نەخۆش (75) گرام لە شەکری گلۆکۆز دەخوات و لە دوای دووسەعات نمونەیەکی دیکە لە خوێنی نەخۆشەکە وەردەگیرێت و بڕی شەکرەکەی پێوانەدەکرێت .

ئاراستەی نوێ لە دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە تێبینی دەکرێت تاقیکردنەوەی کەوانەی شەکر بەکارناهێنرێت کە پشتی دەبەست بە پێوانەکردنی چەند نموونەیەك لە شەکری خوێن و لەدوای ئەوەی (75) گرام لە شەکری گلۆکۆز بەکەسەکە دەدرا ، چونکە ئەم تاقیکردنەوەیە بەهایەکی ئەوتۆی نییە ، هەروەها دەبێتە هۆی کات دەفیڕۆدانی بێ سود وێڕای ناڕەحەت کردنی ئەو کەسە .

بەهەرحاڵ دیاریکردنی ژمارە بۆ بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا پێویستە بە شێوەیەك هیچ گومان لەخۆی نەگرێت بۆ

ئاماژه‌دان به بوونی نه‌خۆشی شه‌كره ئه‌مه‌ش پالیناوه به ژماره‌یه‌ك له ده‌زگاكانه‌وه (یه‌كێتی نه‌خۆشانی شه‌كره له وولاته یه‌ككگرتووه‌كانی ئه‌مه‌ریكا و ده‌سته‌ی ته‌ندروستی جیهانی) بۆ ڕێككه‌وتن له‌سه‌ر ئه‌م ژمارانه بۆ نواندنی نه‌خۆشی شه‌كره به شێوه‌یه‌كی دڵنیا و، ئێستاكه له زۆربه‌ی ناوه‌نده پزیشكییه‌كان كاریان پێده‌كرێت:

1– ئاستی شه‌كر له نه‌خۆشێكی به ڕۆژوودا (به درێژایی شه‌و) : زیاتر له (120) ملگم له خوێندا ، یان (140) ملگم له پلازمادا –له دووجاری جیاوازدا

2– ئاستی شه‌كر له دوای دووسه‌عات له خواردنی (75) گرام شه‌كری گلۆكۆز له‌لایه‌ن نه‌خۆشه‌وه : زیاتر له (180) ملگم له خوێندا ، یان زیاتر له (200) ملگم له پلازمادا ، له دووجاری جیاوازدا .

- تێبینی ده‌كرێت ئه‌نجامی پێوانه‌كردنی شه‌كر به پێی جۆری نمونه‌ی خوێنه‌كه ده‌گۆڕێت : به‌رزده‌بێت ئه‌گه‌ر له پلازمادا پێوانه‌كرا (پلازما شله‌ی خوێنه به‌بێ خڕۆكه سووره‌كان) به به‌راوردكردن له‌گه‌ڵ پێوانه‌كردنی شه‌كر له نمونه‌یه‌كی ته‌واوی خوێندا .هه‌روه‌ها تێبینی ده‌كرێت ئاستی شه‌كری خوێن كه‌له موولووله خوێنییه‌كان (سه‌ری په‌نجه) وه‌رگیراوه به‌رزتره وه‌ك له‌وه‌ی له خوێنی خوێنهێنه‌ر وه‌رگیراوه به بڕی نزیكه‌ی (7) ملگم.

ئاشكراكردنی شه‌كر له میزدا :

شه‌كری گلۆكۆز له میزدا ئاشكرا ده‌كرێت به‌هۆی نقوم كردنی شریتی تێربوو به ماده‌یه‌ك كه له‌گه‌ڵ شه‌كری گلۆكۆزدا كارلێك ده‌كات ، له ناو میزدا ، پاشان تێبینی كردنی پله‌ی گۆڕینی ڕه‌نگی شریته‌كه له شینی كاڵه‌وه بۆ شینی تۆخ . ئه‌مه‌ش هۆكارێكی زۆر ساده‌یه به‌ڵام زۆر وورد نییه و له‌كه‌م و كوڕیش به‌ده‌رنییه زۆرجار ڕێژه‌ی شه‌كر له میزدا كاردانه‌وه‌ی ڕێژه‌ی به‌رزییه‌كه‌یه‌تی له خوێندا ، كه ده‌ستده‌كات به چوون له خوێنه‌وه بۆ میز كاتێك له (130) ملگم له خوێندا به‌رزتر ده‌بێته‌وه .به‌ڵام له هه‌ندێك حاڵه‌تدائه‌مه ڕاست نابێت ، له‌وانه‌یه ده‌رچوونی شه‌كر له گورچیله‌وه بۆ میز له حاڵه‌ته درێژخایه‌نه كۆنترۆڵنه‌كراوه‌كاندا كه‌م بێت یان هه‌ر نه‌بێت له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا كه‌ڕێژه‌ی شه‌كر له خوێندا زۆر به‌رزیش بێت. هه‌روه‌ها شه‌كر له میزدا له حاڵه‌تی دووگیانیدا به بڕی زۆر ده‌رده‌كه‌وێت ئه‌ویش به‌هۆی دابه‌زینی به‌ربه‌ستی گلۆكۆز له گورچیله‌كاندا ، ته‌نانه‌ت له حاڵه‌تی نه‌بوونی نه‌خۆشی شه‌كره‌شدا ، له‌به‌رئه‌وه له هه‌موو حاڵه‌ته‌كانی دووگیانیدا بۆ پێوانه‌كردنی ڕێژه‌ی شه‌كر ته‌نها پشت به‌پێوانه‌كردنی له خوێندا ده‌به‌سترێت .

حاڵه‌تی شه‌كره‌ی میز به‌بێ نه‌خۆشی :

له هه‌ندێك حاڵه‌تی ده‌گمه‌ندا شه‌كر له میزدا ئاشكرا ده‌كرێت به‌بێ بوونی نه‌خۆشی شه‌كره ، واته به‌بێ بوونی به‌رزبوونه‌وه‌ی ڕێژه‌ی گلۆكۆز له خوێندا ، ئه‌مانه حاڵه‌تی بۆماوه‌یین و له ئه‌نجامی دابه‌زینی به‌ربه‌ستی ڕێگر له دزه‌كردنی گلۆكۆز له خوێنه‌وه بۆ میز ده‌رده‌كه‌ون ، ئه‌م حاڵه‌تانه " به ده‌ردانی شه‌كری گلۆكۆز له گورچیله‌وه" یان " شه‌كری سۆزنی گورچیله " ده‌ناسرێت ، ئه‌ویش بۆ جیاكردنه‌وه‌ی له نه‌خۆشی شه‌كره‌ی ڕاسته‌قینه ، ئه‌م حاڵه‌تانه‌ش به هیچ شێوه‌یه‌ك زیانیان نییه .

ئاشكراكردنی ئه‌سیتۆن له میزدا :

ئه‌مه‌ش پشت ده‌به‌ستێت به شریتی تایبه‌تی و له میزدا نوقوم ده‌كرێت . هۆیه‌كی گرنگه پێویسته نه‌خۆشی شه‌كره‌ی ژماره (1) به‌تایبه‌تی په‌نای بۆ به‌رێت ئه‌گه‌ر هه‌ستی به‌جۆرێك له ناڕه‌حه‌تی و بێ تاقه‌تی كرد یان به‌رزبوونه‌وه‌یه‌كی زۆری له ئاستی شه‌كردا به‌دی كرد.

له باره سروشتییه‌كاندا گورچیله‌كان ڕێگه له گه‌ڕانه‌وه‌ی یان چوونی شه‌كری گلۆكۆز بۆ میز ده‌گرن تاكو ئه‌و كاته‌ی كه ئاستی شه‌كره‌كه له خوێندا له (180) ملگم/100سم^3 تێپه‌ڕی نه‌كردووه . به‌م شێوه‌یه ده‌كرێت بوونی به‌ربه‌ستێك له گورچیله‌كاندا بهێنرێته پێش چاو تاكو پارێزگاری له گلۆكۆز وه‌ك ماده‌یه‌كی زۆر گرنگ بۆ چالاكی له‌ش بكات

بوونی شه‌كر له میزدا مانای وایه ئاستی شه‌كر له خوێندا ئه‌م به‌ربه‌سته‌ی بڕیوه ، واته به‌رزتره له (160–180) ملگم /100سم^3 له خوێن ، به‌ڵام هه‌ندێك له حاڵه‌ته‌كان كه ئه‌م به‌ربه‌سته تیایاندا داده‌به‌زێت ، شه‌كر له میزدا ده‌رده‌كه‌وێت به‌بێ به‌رزبوونه‌وه‌ی ئاسته‌كه‌ی له خوێندا . له‌وانه‌شه پێچه‌وانه‌ی ڕووبدات به‌ربه‌سته‌كه به‌رز بێته‌وه‌و شه‌كر له‌ناو میزدا وون ببێت له‌و كاته‌دا كه ئاسته‌كه‌ی له (200) ملگم /100سم^3 خوێن تێپه‌ڕیوه.

کاریگەرێتی پیس بوونی هەوا بەسەر ژیانی دارودرەختوجەنگڵدا

دکتۆر زەنون پیریادی

مامۆستای کۆلێژی زانست/ بەغداد

پوختــــە/بێگومـــــان دارســـــتانوجەنگڵی (Forest) وڵات مەڵبەندێکی گەورەی ئابووری وڵاتەو پێویستە بپارێزرێت لـە فەوتانـدن نـەك تـەنها بـە پاسـکردنیان دژی دزو ئـاگرو گیروگرفتــی دیکــە بــەڵکو پێویــستە بیرلــە چــەن لایــەنێکی نەبینراو بکەین وەکو پیس بوونی هەوا، ئەم ووتارەمان باسی کاریگـەرێتی پـیس بـوونی هـەوا بەسـەر ژیـانی رووەكو دارو درەختدا بەتایبەتی ئەوانەی لە جەنگلدا بەشێوەیەکی کێوی دەڕوێــن. پرۆفیــسۆر ولــیم سمــیس لەبەشــی (جــەنگڵو دەورەبــەر)و پیــسبوونییان لــە زانکــۆی یێــل (Yale) لــە ئەمـــــەریکا دەڵێـــت: یـــەکێك لـــە گیروگرفتـــەکانی وڵاتـــە پێــشکەوتوەکان ئەمرۆکــە کێــشەی پیــسبوونی ژینگــەو دەوروبەرە.

پیـسبوونی ژینگـە بەشێکی گـەورەی پیـسبوونی هەوایە کـە کاریگــەرێتی زۆری هەیــە بەســەر دارودرەخــتو جەنگڵــدا پرۆفیـسۆر سمـیس دەڵێـت: هـەتا ئێـستا بایـەخ بەمەسـەلەی زیانــەکانی پیــسبوونی هــەوا بــۆ رووەكودارودرەخــت زۆر نەدراوە. ئەو لێکۆڵینەوانەی هەن زۆر دەگمەنن.

دوژمنی دارودرەخت زۆرن لەوانە:

- میرشی میروەگەز
- زریانورەشەبا
- ئاگر
- لافاو
- پلەی گەرمی هەوا.
- پیسبوونی هەوا

باسی ئەم وتارەمان بەشێوەیەکی سەرەکی لەسەر پیسبوونی هــەوای جەنگڵــەکان دەدوێــت چــونکە لایەنێکــە نوێیــە لــە پارێزگاری دارودرەختو سەوزایی دەشتوجەنگڵ.

سەرچاوەکانی پیسبوونی هەوا

پیسبوونی هەوا بەهۆی چەن رووداوێك جێبەجێ دەبێت. لەوانە:

1-گازەکــــــانی ئوتۆمۆبیــــــل/بێگومــــــان ژمــــــارەی ئۆتۆموبیلولۆری وشەمەنەفەر لە شارەکاندا هەمیشە لە زیاد بوونە بۆ وێنە تەنها لە شاری تاران ملیۆنونیوێك ئۆتۆمبیل هەیـە هـەروەها لـە بەغـداو شـارە گـەورەکانی جیهـان. ئـەم هـەموو ئۆتۆمۆبیلانـە بـە بـانزین یـان بـەگازۆیل کاردەکـەنو هەریەکـە قەبارەیـەکی زۆر لـە دوکـەڵوگازی جۆراوجـۆر لـە ئێگسۆزی ئۆتۆمۆبیلەکەوە فڕێ دەدەنە ناو هەوا. گازەکانی ئۆتۆمۆبیــل زۆربــەی زیــان بەخــشن بــۆ تەندروســتی بگــرە هەندێکیان مرۆڤ ژەهراوی دەکەن وەکو یەکانۆکسیدی کاربون یان ئۆکسیدەکانی گۆگرد.

لە ئەمەریکاو ئەوروپادا لەم چەند ساڵەی دواییەدا ئامێرێکی تایبــەتی یــان دروستکرد بــۆ هەلمــژینی زۆربــەی گــازە زیــان بەخشەکانی ئێگسۆزی ئۆتۆمۆبیل ئامێرەکە لە شوێنێکی تایبەتـە لـەرێگای دەرچوونی گازەکـان جێگیر دەکرێت. ئـەم ئامێرە هەرچەندە نرخی گرانە هەموو ئۆتۆمۆبیلێکی مۆدێلی نوێ پێویستە بیکڕێتو بیبەستێت(2)

2-گازەکــانی کارگــە پیــشەسازیەکان/ وڵاتــەکانی ئــەوروپاو ئەمــــەریکا ژاپــــۆن ســــەرگەرمی پیــــشەسازینو کارگــــە دروستکردن. بۆ وێنە کارگەی ئۆتۆمۆبیل دروستکردن یان

کارگەی زری پۆش و کەلوپەلی سوپا دروستکردن هەروەها کارگەکانی چەمەنتۆو پۆلاو خەڵوزی بەردین قەوارەیەکی زۆر لە نەوت و بەنزین سەرف دەکەن و دەسوتێنن ئەنجامەکانی بەرەڵاکردنی جۆرەها گازی زیان بەخشە کە هەوا پیس دەکەن. لەو گازانە یەکانۆ کسیدی کاربۆن دوانۆکسیدی کاربۆن و ئۆکسیدەکانی گۆگردو گازی کلور ئەمونیاش هەندێك جار.

3-وردە میتاڵی؟ ئاسن و مس و ئەلمنیوم بەشێوەیەکی تۆز هەندێك جار لە کارگەکانەوە بەرەڵا دەبن بۆ هەوا. ئەم جۆرە پیسبوونەی هەوا زیان بەدارودرەختی دەشت و دۆڵ بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەیەنن.لە خوارەوە بە درێژی باسی ئەم خاڵە دەکەین چونکە پەیوەندی بە باسەکەمانەوە هەیە.

لێرەدا جێگای خۆیەتی باسکردنی کێشەی زیادبوونی پلەی گەرمی گۆی زەوی. بەهۆی زیاد بوونی رێژەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن

بەڵی لەم چەند ساڵەی دواییەدا بۆ زاناکان و پسپۆرەکان دەرکەوت هۆی زیادبوونی گەرمی هەوا لە ئاستی پلەی گەرمی ساڵانە. واتە ئەوەی دۆزراوەتەوە لەلایەن پسپۆرەکانی کەش وهەوادا زیادبوونی پلەی گەرمی هەوایە لە هەموو جیهاندا.

هۆی زیادبوونی پلەی گەرمی بەرگی هەوای زەوی کۆمەڵبونی چینێکی تەنکە لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن. ئەم چینە گازە تیشکی گەرمی زەوی دەگەرێنێتەوە بۆ رووی زەوی واتە گەرما بە هەمیشەیی کۆمەڵ دەبێت لە ناو بەرگی هەواداو بەم جۆرە هەوا کە گەرم دەکات. وڵاتە پێش کەوتوەکان سەرگەرمی ئەم گیروگرفتەن و ئایا چۆن رێژەی گازی دوانۆکسیدی کاربون کەم بکرێتەوە؟!

کاریگەرێتی پیسبوونی هەوا بۆ سەر ژیانی دارودرەخت.

لە کۆتایی باسەکەماندا باسی ژیانی جەنگڵ ودارودرەخت دەکەین لە پێناوی هەوایەکە لەوتاوە. هەر وەکو پرۆفیسۆر سمیس دەڵێت: ئەشونمای رووەکی دەشت و جەنگڵ بەندە بەم رووداوانەی خوارەوە:

-نیشتنی وردە میتاڵو؟ تۆزی ئاسن ومس لە هەواوە بۆ سەر گەڵاکانی دارودرەخت

-پلەی گەرمی هەوا.

-قەبارەو پلەی (شێ) لە هەوادا واتە پیسبوونی

-هەندێك رووداوی تایبەت بەرووەکەکان

-رووداوی چارەریْ نەکراو وەکو هێرشی کوللە میرومەگەزی دیکە یان رەشەبا یان لافاو.. هتد... زۆربەی پیسبوونی هەوا بەهۆی کارگە گەورەکانی دەرهێنانی خەڵوزی بەردین روودەدات. هەروەها کارگەکانی‌دروستکردنی پەین وئاردی دار(pulp) ژمارەیەکی زۆر لە جەنگڵ ودارودرەخت لە ساڵەکانی رابوردو تووشی زیان بوون و فەوتان لە ئەنجامی پیسبوونی هەوا.

لەم چەند ساڵەی دواییەدا کاریگەرێتی گازی ئۆزۆن بەسەر ژیانی رووەك ئاشکرابوو. ئۆزۆن گازێکی ئۆکسیدین کەری بەهێزەو رووەك دەکوژێت هەروەها بارانی ترش زیان بەخشێکی دیکەیە بۆ رووەك. بەهۆی تواندنەوەی گازەکانی دونۆکسیدی کارۆن یان دوانۆکسیدی گۆگرد لەناو ئاوی باراندا پێك دێت.

ئاڵۆزی مەسەلەی دۆزینەوەی سەرچاوەی پیسبوونی هەوای جەنگڵ لەوەدایە کە ئەستەمە بەئاسانی دەستنیشانکردنی سەرچاوەکە. هەندێك جار سەرچاوەی پیسکردن(1000)کم لە جەنگڵەکەوە دوورە.

پەراوێز/

1-ییل Yale زانکۆیەکە ناودارە لە ئەمەیکا.

2-لێکۆڵینەوەکانی سەردەم لە ئەورووپاو ئەمەریکا ئاراستەی دۆزینەوەی مەڵبەندی نوێیە بۆ وزە واتە هەوڵ دەدەن سەرچاوەیەکی نوێ بۆ وزە بدوزنەوە کە هیچ زیانێکی بۆ مرۆڤ نەبێت. لێکۆڵینەوەیەکە زۆر بەردەوامە بۆ دروستکردنی پاتری بەهێزو بەردەوام بۆ کارکردنی ئۆتۆمۆبیل بەڵام هێشتا زۆر بڵاونەبۆتەوە.

کریمینۆلۆژی چییه؟

عەتای مەلا کەریم
بەریتانیا

کریمینۆلۆژی Criminology یان تاوانناسی له فەرهەنگ و ئینسایکلۆپیدیا جیاوازەکاندا بەشێوەی جۆراو جۆر پێناسه کراوه. لەڕاستیدا دەتوانین بڵێین کریمینۆلۆژی زانستێکی کۆن و نوێیه. بەڵام بەر لەوەی بچینه نێو وردەکارییەکانی ئەو زانستەوه با پێناسەیەکی کریمینۆلۆژی هەڵبژێرین. کریمینۆلۆژی ئەو زانستەیه که له سروشت و بنچینەو هۆکارەکانی تاوان و کەسایەتی تاوانبارەکان دەکۆڵێتەوه و شێوازەکانی بەرەنگاربوونەوەی تاوان و سیستمی دادوەری هەڵدەسەنگێنێت و له کاریگەری و کەموکورییەکانیان دەپێچێتەوه. ئەم پێناسەیه دەکرێت زیاتر فراوانبکرێت و بواری زیاتر بگرێته خۆی لەگەڵ بەرەوپێش چوونی ئەو زانستەدا.

ووتمان کریمینۆلۆژی زانستێکی کۆن و نوێیه. ئەم زانسته کۆنه، چونکه ئەگەر وەک لێکۆڵینەوه له خۆرئاوادا وەک بەشێک له ووتەکانی کتێبی پیرۆز Bible چاوی لێدەکرێت لەڕاستیدا دەگەڕێتەوه بۆ حامورابی. له چین وێنەی پەنجەمۆر لەسەر مۆری گڵین دۆزراوەتەوه و چەندەها بەڵگەی دیکەش دەتوانرێت بهێنرێتەوه لەسەر گەڕان بەدوای تاوان و تاوانبارانا هۆکارەکانی تاوان و بەرەنگاربوونەوەی تاوانباران و بەرگرتن له دیاردە دژەکۆمەڵایەتی و ناچیزەکان سەیری بکەین ئەوا دەتوانین بڵێین ئەم زانسته لەسەردەمی سۆمەری و بابلی و چینی و میسرییه کۆنەکانەوه هەبووه.

بابلییەکان پەنجەمۆری خەڵکیان لەسەر کلێشەی قوڕ وەرگرتووه بۆ ناسینەوەی خاوەنی پەیوەستەنامه بازرگانییەکان. هەر له میسۆپۆتامیاش بوو که حامورابی یەکەم دەقی یاسایی پێشکەش به مێژوو کرد بەناوی کۆدی یاساکانەوه. لەو یاسایانەدا حامورابی گەلێک له تاوانه ناسراوەکانی ئەو سەردەمەی پێناسەکردوەو سزاشی بۆ داناون. چاو لەباتی چاوو دان لەباتی دان و ژیان لەباتی ژیان، ئەو ووتەیەی که له ئەدەبیاتی کریمینۆلۆژی

که شوێنبێ هەڵگرتن که له کۆنەوه له کوردستاندا بەکارهاتووه دەکرێت وەک یەکێک لەو بەڵگانه بژمێردرێت.

هەموو ئاینه ئاسمانی و نائاسمابییەکان خەڵکی ئامۆژگاری دەکەن بۆ دوورکەوتنەوه له تاوان و خراپەو بەردەوام

بوون لەسەر چاکەکردن. ئاینەکان پێ لەسەر ئەوە دادەگرن کە ئەودی خراپەبکات لەو دنیا خوا سزای دەدات و ئەوەش چاکە بکات خوای گەورە دەیکاتە بەهەشتی بەرین. بەدرێژایی چەندەها سەدە ئاین بناغەی یاسای کۆمەڵگاخان بووە و دیارە کاتێک دەسەڵاتداران گەیشتونەتە ئەو ڕاستییەی کە چی دی خەڵکی بەهۆی ترس لەو سزا دوورو نەبینراوە لە تاوان ناسڵەمێنەوە یاسای دیکەیان داناوە.

فەیلەسوف و هۆشمەندان هەر لە کۆنەوە بیریان لە هۆکارەکانی تاوان کردۆتەوەو هەریەکە بە جۆرێک لێکی داوەتەوە. زانای سوسیۆلۆژی فەرەنسی ئێمیلی دورکهایم (1858–1917) دەڵێت خەڵکی چی دی پەیڕەوی مۆراڵ و ڕەوشتەبەرزەکانی کۆمەڵگا ناکەن بۆیە پەنا دەبەنە بەر تاوان. ئەو هاتنی ڕژێمی سەرمایەداری و گەشەکردنی کۆمەڵگا و پەرەسەندنی پیشەسازی بە سەرەتای هەڵوەشاندنەوەی کۆمەڵگاو لاوازبوونی ڕەوشت و مۆراڵ و

بەهاکان دەزانێت و دەڵێت پێویستە خەڵکی لەدەوری ئاین کۆببنەوەو خێزانەکان توندوتۆڵ بن بۆ ئەوەی کۆمەڵگا لە پاشاگەردانی بەدوور بێت کە ئەو پێیدەڵێت Anomy. لەکاتێکدا کارل مارکس (1818–1883) لەوباوەڕەدایە کە تاوان تەنها بەرهەمی کۆمەڵگای چینایەتییەو کۆمەڵگایەک کە لە مرۆڤی یەکسان و ئازاد پێکهاتبێت هیچ تاوانێکی تێدا ڕوونادات.

کانت و چەندەها فەیلەسوفی دیکە لەو باوەڕەدان کە ئەو کەسانەی تاوان ئەنجامدەدەن پێویستییان بە ڕاستکردنەوەو هێنانەوە سەر ڕێگای ڕاست هەیە نەک سزا و سزا دەبێت تەنها خزمەتی ئەو ئامانجە بکات کە ئەو کەسە ڕاستبکرێتەوە نەک تەنها ئازاربدرێت. لەکاتێکدا زاناو پزیشکی ئیتالی لۆمبرۆسۆ (1839–1909) لەو باوەڕەدایە کە تاوانبارەکان بە تاوانباری لەدایک دەبن و ئەوان پاشماوەی قۆناغەکانی پێشوی گەشەکردنن کە بە گوێرەی تیۆری (ڕەسەنی جۆرەکان) کە چارڵس داروین دایناوە مرۆڤ بەرهەمی گەشەی ملیۆنان ساڵە. لومبرۆسۆ دەڵێت دەتوانین بە ئاسانی کەسێکی تاوانبارو کەسێکی ئاسایی لەیەک جودابکەینەوە بە شێوەی لەش و سیما دەرەکییەکانیاندا. ئەو کۆمەڵێک نیشانەی باسکردووە و وتویەتی هەرکەسێک پێنج یان زیاتری تێدابێت بەبێ سێو دوو تاونبارە! لەو نیشانانە لچی ئەستور، گوێی گەورە و ڕەپ، پێستی ئەسمەر و تاریک، لوتی درێژو قولونگی، باڵی درێژ ... هتد [1]

شایانی باسە هەر لۆمبرۆسۆ خۆی لە باسەکانی دواتریدا گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە تاوانبارەکان بە هۆی جۆراوجۆرەوە تاوان ئەنجامدەدەن و ئەو پۆلێنی کردن بۆ چەند گروپێک وەک:

- ئەو تاونبارانەی کە بە بنەچە تاوانبارن، واتە هەر بەوجۆرە لەدایک بوون و تاوان بۆ ئەوانە زگماکە.
- ئەوانەی کە شێتن.
- ئەوانەی کە هەلی تایبەت دەقۆزنەوە بۆ تاوان.
- ئەوانەی بە هۆی سۆزدارییەوە تاوان ئەنجامدەدەن، وەک بەهۆی ڕق، خۆشەویستی، دڵپیسی یان ئیرەیی بردن.

دواتر لۆمبرۆسۆ هۆکارەکای تاوانیشی گەڕاندەوە بۆ هەژاری، کەش وهەوا و کۆمەڵگای ژیاری.

ئەگەرچی بیروڕاکانی لۆمبرۆسۆ ئێستا تەنها وەک مێژوو باسدەکرێن و لە بازاڕی ئەمڕۆدا ڕەواجیان نییە، بەڵام بە دڵنیاییەوە بەردی بناغەی زانستی فۆرینسیکی Forensic دانا کە زانستێکە ئێستا ڕەواجێکی زۆری هەیە لە دۆزینەوەو ناسینەوەی تاونباراندا بەهۆی پەنجەمۆر، دەنگ و وێنەو DNA و گەلێک هۆکاری جەستەیی و تاقیگەیی دیکەوە.

ئەوانەی هەتا ئێرا باسکران کەسیان نە خۆیان بە زانای تاوانناسی زانیوەو نە کەسیش بەو جۆرە ناوزەدی کردون. ئەوانە بە فەیلەسوف، پزیشک، کۆمەڵناس و دەروونناس ناسراون و زانستی کریمینۆلۆژی زۆر لەوانە نوێترە کە وەک زانستێکی

[1] بڕوانە وتاری ئایا کرۆموسۆمی تاوانبارەکان جیاوازە لە هی خەڵکی تر؟ لە www.knowledgesource.blogspot.com

سەربەخۆ لە سایکۆلۆژی و سۆسیۆلۆژی بەرجەستە بوو بێت.

لەڕاستیدا کاتێک سایکۆلۆژی و سۆسیۆلۆژی نەیانتوانی بگەنە دەرەنجامێکی ئەوتۆ دەربارەی هۆکارو هەلومەرجەکانی تاوان و تاوانباران، پێویستیی زانستێکی نوێ هاتە کایەوە. یان ڕوونتر بڵێین کاتێک زانا سۆسیۆلۆژییەکان بۆیاندەرکەوت کە ڕوخانی ڕژێمی سەرمایەداری هەروا بە زوویی شتێکی چاوەڕوانکراو نییە، پەنایان بردە بەر لێکۆڵینەوە لە هۆکارەکانی تاوان؛ بە ئومێدی کەمکردنەوەی تاوان و بەرگرتن لە مەترسییەکانی و هەوڵدان بۆ گێڕانەوەی ژمارەیەکی هەرچی زۆرتری لادەران بۆ سەر ڕێگای ڕاستی کۆمەڵگا.

زانستی کریمینۆلۆژی هاوچەرخ کە بەناوی تایبەتی خۆیەوە ناسرابێت لە سەردەمی جەنگی جیهانی دووەمدا لە ئەمریکاوە سەری هەڵدا. لەساڵی 1941دا لە کالیفۆرنیا کۆبونەوەیەک کرا بە ناوی کۆبونەوەی یەکەمی کۆمەڵەی نیشتمانی کارمەندانی مەشقپێکردنی کۆلێژی پۆلیسەوە. ئەم کۆبونەوەیە لە بنەڕەتدا بۆ باشترکردن و بە زانستیانەکردنی مەشقی پۆلیس بوو بەڵام لە مێژووی کریمینۆلۆژی ئەمریکیدا بە دایکی کۆمەڵەی کریمینۆلۆژی ئەمریکی دادەنرێت، کە لەو کۆبونەوەیەدا دوای تاووتوێ کردنی چەندەها ناو بە تێکڕای دەنگ لەسەری ڕێککەوتن.

هەر وەک پێشتر باسکرا لێکۆڵینەوە لە هۆکارەکانی توان و چۆنێتی چارەسەرکردنیان دەگەڕێتەوە بۆ مێژوویەکی کۆن، هەر بە هەمان پێوەر بەر لە ساڵی 1941 و دامەزراندنی کۆمەڵەی کریمینۆلۆژی ئەمریکییش ووشەی کریمینۆلۆژی هەر هەبووەو بەڵگەش بۆ ئەوە کتێبی کریمینۆلۆژی زانای ئیتالی Raffaele Garofalo His *Criminologia* (1885) کە لە ساڵی 1914 دا وەرگێڕرا بۆ زمانی ئینگلیزی. ئەگەرچی ناتوانین بە ڕەهایی بڵێین کە ئەو زانایە یەکەم کەس بووە کە ئەو ووشەیەی بەکارهێناوە بەڵام لێرەدا دوو ڕاستی پێویستە هەڵوێستەیان لەسەر بکرێت:

یەکەم: ئەوروپییەکان یەکەم کەس بوون کە بە شێوەیەکی زانستیانە لە کۆمەڵگاو قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆمەڵگاو گرفت و کێشەکانی مرۆڤایەتیان کۆڵیەوە.

دووەم: ئەمریکییەکان یەکەم کەس بوون کە لە بواری کریمینۆلۆژی هاوچەرخدا ئەو زانستەیان لە باوەشی سایکۆلۆژی و سۆسیۆلۆژی دەرهێناو وەک زانستێکی سەربەخۆ ناوزەدیان کرد.

هەر بۆیە یەکێک لە کریمینۆلۆژیستە ئەوروپییەکان دەڵێت: زانستی کریمینۆلۆژی زانستی ئەمریکای زیندوو ئەوروپای مردووە!

بەهەرحاڵ لە دوای کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانی دووەم ئەمریکا بوو بە گەورەترین هێزی سەرمایەداری جیهانی و بە پێچەوانەی هێزە گەورەکانی دیکەشەوە کەم کێشەترین هێز بوو چونکە ئاگری شەڕ نەگەیشتبووە نێودالآنەکانیان؛ هەروەک ژاپۆن، ئەڵمانیا، فەڕەنسا، ئیتالیاو تا ڕادەیەکیش بەریتانیا، کە لانی کەم پزیسکی تێپەڕی بوو. هەر بۆیە ئەوان لە هەموان باشتر بوون بۆ چڕبوونەوە لەسەر کێشە ناوخۆییەکان کە تاوان یەکەم ئامانج بوو.

لە بەریتانیا دامەزراندنی پەیمانگای کریمینۆلۆژی لە زانکۆی کامبریج لە ساڵی 1959 دا بە سەرەتای خوێندنی کریمینۆلۆژی وەک زانستێکی سەربەخۆ دادەنرێت و لەو کاتەوە وەزارەتی ناوخۆی بەریتانی بودجەی گەورە بۆ باس و توێژینەوە زانستییەکان تەرخان دەکات لەو بوارەدا
ئێستا لە زۆربەی زانکۆکاندا نەک هەر وەک زانستێکی سەربەخۆ دەخوێندرێت بەڵکو لە نێو خۆیشیدا چەندەها بەش و لقوپۆپی جیاجیای لێبۆتەوە وەک زانستی فۆرینسکی Forensic و سایکۆلۆژیای تاوان و بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ کەشف کردن یان بەرگرتن لە تاوان یان بەرگرتن لە بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت بۆ ئەنجامدانی تاوان و لێکدانەوەی ئامارو داتاکان و ... هتد.[2]
ئێستا لە جیهاندا گەلێک قوتابخانەی کریمینۆلۆژی هەیە وەک قوتابخانەی ڕادیکاڵی یان مارکسی کلاسیکی، چەپە نوێکان و چەپی ڕیاڵیستی، کریمینۆلۆژی باڵی ڕاست، کریمینۆلۆژی پۆزەتیڤیزم، کریمینۆلۆژی پۆستمۆدێرنیزم، کریمینۆلۆژی بایۆلۆژی، کریمینۆلۆژی دەوروبەر یان ئیکۆلۆژی، فەنکشنالیزم و کریمینۆلۆژی فێمینیستی[3] و چەندهای دیکە.
هەریەکە لەو قوتابخانانە لێکدانەوەی خۆیان هەیە بۆ تاوان و هۆکارەکانی تاوان و چۆنیەتی بەرەنگاربونەوەی ئەو دیاردەیە، بەڵام پێویستە بوترێت کە هیچ قوتابخانەیەک بە تەنها ناتوانێت ئەو کێشەیە یەکلا بکاتەوەو دەتوانین بە ڕاستگۆیی بڵێین تاوان زۆر لەوە ئاڵۆزترە کە بتوانرێت بە تەنهابالی لێکبدرێتەوە. لەڕاستیدا نەک هێشتا هەر ناتوانین هۆکارەکانی تاوان دەستنیشان بکەین بەڵکو ناتوانین بە ڕاست و دروستیش تاوان پێناسە بکەین.
لەلای هەندێک کەس تاوان تەنها ئەوەیە کە بەچاو دەبینرێت وەک ئەو تاوانانەی کە کۆمەڵگا دانی پێدا ناون ، بەڵام ناتوانن لەوە تێبگەن کە پیسکردنی ژینگەو جەنگ و هەموو ئەو تاوانانەی کە بە تاوانە یەخە سپییەکان و تاوانی کۆمپانیاکان ناسراون[4] زۆر لەو تاوانانە ترسناکترن کە ئێمە دەیان ناسین.
مارکسیە ڕادیکاڵەکان یان کلاسیکیەکان دەڵێن سەرمایەداری خۆی سیستمێکی تاوانبارانەو تاوانزایەو بەلەنێوچونی ئەو سیستمە کۆتایی بە هەموو نەهامەتییەکانی مرۆڤایەتی دێت، بە تاوانیشەوە. ئەم گوتارە زۆر دڵخۆشکەرە بەڵام مرۆڤایەتی کەنگێ بەو ڕۆژە دەگات و چۆن دەتوانین بیسەلمێنین کە لە دەوڵەتێکی سۆشیالیستیدا، کە هێشتا کەس نەیبینیوە، هیچ پێویستیەکمان بە زیندان نابێت. باشە خۆ هەموو تاوانێک هەر هۆکاری ئابوری نییە؟ ئەی تاوانە سێکسییەکان و تاوانەکان بەرانبەر منال و کێشەی ئەو تاوانبارانەی کە باری دەرونی و ژیرییان ناتەواوە. ئەم مەسەلەیە دەکرێت زۆرتری لەسەر بنوسرێت یاخود بابەتێکی تایبەتی بۆ تەرخان بکرێت.
دوای ئەوەی کە ڕژێمی سەرمایەداری بە پێچەوانەی مارکسیە کلاسیکیەکانەوە هەروا زوو کۆڕی بۆ

---

[2] من کاتێک دەستم دایە خوێندنی کریمیزلۆژی بە مامۆستاکەم ووت: ئەم زانستەم لێرە بیستووە لە وڵاتی ئێمە ناخوێندرێت ئەویش بەوڵامدا ووتی: بەڵێ دەزانم چونکە ئێوە کێشەکانتان هێشتا لە هەژمار دایەن! ئێمەش 10 ساڵ دوای ئەمریکا دەستمان دایە خوێندنی کریمیولۆژی

[3] بڕوانە وتاری ئایا ژنان کەمتر لە پیاوان تاوان ئەنجامدەدەن بە www knowledgesource blogspot.com بەشی ناسر تاواناسی کریمینۆلۆژی.

[4] بڕوانە وتاری: تاوانە یەخە سپییەکان تاوانی کەرمیاوان و دەسەڵات دراو لە www knowledgesource blogspot com بەشی یاسر تاو نناسی- کریمینۆلۆژی.

خۆی هەڵتەکەندو باڵی ڕاستیش دەستی گرت بەسەر مەیدانەجۆراو جۆرەکانی ژیانــــدا، بـــە کریمینۆلۆژیـــشەوە، بیرۆکــەی گۆڕانکــاری لــە جــۆری بیرکردنـــەوەی مارکسییەکانیشدا ڕویدا، ئەگەرچی ئەوانە بەبێ سێونوو لەلایەن مارکسییە ڕادیکاڵــەکانــەوە بــە ڕیفێزنیـــست ناوەنـــرێن! ئەوانە لەشێوەی چەپی نوێ و چـــەپـــی ڕیاڵیـــست و کریمینۆڵـــۆژی نوێـــدا دەرکەوتن کە دەڵێن ئێمەش دەزانـــین کـــە ڕژێمـــی سەرمایەداری چۆنە بەڵام ئێستا ئەگەری شۆڕشێکی پرۆلیتاری لــە جیهـانی سەرمایەداریدا بەدی ناکرێت و چینی کرێکار لە وڵاتە خۆرئاواییە پێشکەوتووەکاندا وەدوی ئەو بانگەشەیە ناکەوێت، خۆ ناشکرێت هەروا با ئاسانی بچینە پەراوێزو مەیدان بۆ باڵی ڕاست چۆڵ بکەین، کەوابێت دەبێت ئێمەش گوتاری خۆمان هەبێت بە شێوەیەک کە هەلومەرجی کۆمەڵایەتی جیهانی ئەمڕۆ قوبوڵی بکات.

بەکورتی دەتوانین بڵێین تاوان گەلێک هۆکاری بایۆلۆژی، کۆمەڵایەتی، ئابوری، سیاسی و ژینگەیی هەیەو هەر یەک لەو بوارانەش پێویستیان بە لێکدانەوەو باسی تایبەت هەیە کە تاکە وتارێک ناتوانێت بیانگرێتە خۆ. بەڵام ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە کە ئەمڕۆ کریمینۆلۆژی زانستێکی زیندووەو جیاوازو سەربەخۆیە لە یاساو سایکۆلۆژی و سۆسیۆلۆژی. خوێندکارانی ئەم بەشە دەتوانن ببنە کادیری پسپۆڕ لە داودەزگاکانی پۆلیس و ئاسایش و هەواڵگری و سەرجەم دەزگا دادوەرییەکان بە دادگاو زیندان و بنکە کۆمەڵایەتیەکانەوە. ئەم زانستە بواری فراوانی هەیە بۆ لێکۆڵینەوە و توێژینەوە زانستییەکان لەمەڕ هەموو جۆرەکانی تاوان؛ چ ئەوانەی کە ئاشکران و چ ئەوانەش کە شاراوەن، هەروەها تاوانەکانی هەژارو نەداران یان دەسەڵاتداران و دەوڵەتان و تیرۆریزمی جیهانییش.

سەرچاوەکان:

Conflict criminology (Online)
http://faculty.ncwc.edu/toconnor/301/301lect13.htm
Crime Library; Criminal minds and Methods (Online)
http://www.crimelibrary.com/index.html
Durkheim, E. (1858–1917) (online)
http://www.hewett.norfolk.sch.uk/curric/soc/durkheim/durk.htm
Hale, C., et al, (2005) Criminology. Oxford: Oxford University Press.
Hammurabi, Code of the Laws (Online)
http://www.unesco.org/delegates/iraq/hamurabi.htm
HISTORY OF CRIMINOLOGY: THE PIONEERS
http://faculty.ncwc.edu/TOConnor/301/crimhist.htm#Pre1900
Moore, S. (1997) *Investigating Crime and Deviance*.2nd edition, London: Collins.
Williams, K., S., (2004) Textbook on Criminology. 5th ed. Oxford. Oxford University Press.

میكانیزمەكانی داڕمانی كۆمەڵگە مرۆییەكان لەپاش نەمانی نەوتی جیهانی

دكتۆر ئەندازیار: یوسف ئیبراهیم

برسێتی و نەخۆشی و كێشەكێشە كۆمەڵایەتییەكان دەبنە میكانیزمە بنەڕەتییەكانی داڕمانی كۆمەڵگەكان دوای‌نەمانی نەوت لە جیهاندا ، هەڵبەتە مێژووی مرۆڤایەتی چەندین كارەساتی بە خۆوە بینیوە ، بەتایبەتی لە شارستانییەتی ئەورووپی دا و لە دەمی گاوانەكاندا (كاوبۆییەكان)، دیارە هەموو كارەساتەكانیش لە ئەنجامی كەمی و دەگمەن بوونی بەروو بوومی خۆراكی و جەنجاڵی دانیشتوانەوە پەیدا بوون .

برسییەتی دەبێتە ئاكامێكی راستەوخۆ بۆ نەمانی چاوگەكانی ووزە، چونكە دانیشتوانی چەری ئەمڕۆ لە خۆراكدا پشت بە توانستە كشتوكاڵییەكانی و كاریگەری پرۆسەكانی گواستنەوە دەبەستێت ؛ ئەوەتا ووزە بۆ دروستكردن و خستنە گەڕی ئامێرە كشتوكاڵییەكان بەكاردەهێنرێت ،هەروەها بۆ گواستنەوەو دابەشكردنی بەرووبومە خۆراكییەكان لە بازاڕەكاندا ، پاشان هەتا توانای چاوگەكانی ووزە كەم بێتەوە ، نرخی تێچوونی بەرهەم هێنانی بەرووبومە خۆراكییەكان بەرزدەبێتەوە ، ئەم باروبۆخەش لەلایەن بەكاربەرە دەوڵەمەندەكانەوە دەقۆزرێتەوە ، كە خۆیان دەزانن چۆن بە شێوەیەكی باش دابینی بكەن .

كێشە كۆمەڵایەتییەكانیش وەك ئاكامێكی دیكەی بەرزبوونەوەی تێچوونی بازرگانییە بۆ ووزە، چونكە هەتا نرخی ووزە بەرز بێتەوە ، ژمارەی ئەو كەسانە كەمتر دەبێتەوە كە لە توانایاندا بێت بەرووبومی باش و گونجاو دابین بكەن ، ئەو كاتەی بەرووبوم بەپێت دەبێت و زۆربەی مرۆڤەكان توانای دەستگیركردنیان دەبێت ،تێكچوون و ئاڵۆزی كۆمەڵایەتیان كەمتر دەبێتەوە ،تەنانەت ئەو كۆمەڵگایانەش كە فرە رەگەزن ، پێیان باشترە لە گونجان و پێكەوە ژیاندا بگوزەرێنن ؛ ئەو كاتەش باروداۆخی وولاتیان پێویستی بەگەڕخستنی هێزێكی مەزن نابێت بۆ پاراستنی ئاسایش و ئارامی نیشتمانی ،گەرچی لە كاتی كەم بوونەوەی خێر و بێری سامانەكاندا ، كە تاكەكان توانای دابین كردنیان نابێت ئاڵۆزی نەتەوەیی زیاتر دەبێت و حكومەتەكانیش بەرەو فاشیزمیەت هەنگاو دەنێن ، تاكەكانی نێو ئەو كۆمەڵگایانەش زیاتر لە رێگەی تاوانەكانەوە هەوڵی دابین كردنی بژێوویان دەدەن

كەمو كوڕییەكانی خۆش گوزەرانی دەبنە هۆی ئیفلیج بوونی سستەمە نیشتمانییەكانی باری تەندروستیش ، چونكە چەری دانیشتوان رادەكات نەخۆشی درم و پەتاكان زیاتر بڵاوببنەوە ، مێژووی ژیانی كۆمەڵایەتیش زۆر شێوەی ئەو جۆرەی بەخۆوە بینیوە كە زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان بۆتە هۆی دەركەوتنی ئەو نەخۆشی و درمانەی كە خەریك بووە قڕلە كۆمەڵگاكان بكات ،هەندێك نەخۆشی وەك ئاوڵە و سوورێژە هەتارەكو سەدەكانی نۆوسێی پاش زایینیش

نەزانرابوو ،کە دانیشتوانەکانی ناوچەی حەوزی دەریای ناوەڕاستی وێران کرد، هەروەها لە سەدەی چواردەدا ، دانیشتوانەکانی هەندێك وڵاتی ئەورووپی و چین بەشێوەیەکی چڕ زیادیان کردو لە ئەنجامدا چەندین نەخۆشی بڵاوبونەوە و مەرگی رەشی خستەنێو کۆمەڵگاکانیانەوە . لە جیهانی ئەمڕۆشدا، کە لەلایەك چڕ بوونەوەی دانیشتوان لە ئارادایەو خەڵکی هەموو جیهان لە ڕێی فڕۆکەکانەوە زیاترو زۆتر تێکەڵ دەبن و ، نەخۆشییەکی وەك (ئایدز) یش کە ڕۆژ بە ڕۆژ لە بڵاوبونەوەی زیاتردایە ، وادەکات ڤایرۆسە بکوژەکانی ئەم نەخۆشییە خێراترو ئاسانتر بڵاوبینەوە و لەهەر

چرکەیەکدا بێت ،کۆمەڵگا مرۆییەکان بەرەو شکست و کارەساتەکان هەنگاوبنێن .

کەواتە برسیەتی و ئاڵۆزی کۆمەڵایەتی و نەخۆشی بە چەندین شێوە بەیەکییەوە بەستراون ، ئەگەر برسییەتی بە تەنها تاکە میکانیزمی دارمانی کۆمەڵگەکان بێت ، ئەوا رەگەزی مرۆیی بە شێوەیەکی کتوپڕ لە بووندا نامێنێت ، چونکە کۆمەڵگەکان بە پێی چۆنیەتی دابین بوونی سامانەکان گەشە دەکەن و پەرەدەسێنن ، بەڵام مرۆڤەکانی ئەمڕۆ زۆربەی ئەو خێرو بێرانە بە فیڕۆ دەدەن و لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ئەوجا دەرك بەوە دەکەن کە بەروبوومەکەی ماوەتەوە بەشی دابینکردنی ژیانی ئەوەی داهاتوو ناکات ، ئەم ئەوەیە لە کێشمە کێشی خۆیدا لە پێناو مانەوەیدا بەروبوومەکان بەکاردەبات و شتێکی ئەو تۆ بۆ ئەوەی داهاتوو نامێنێتەوە کە پێی بکوژرێت ، تەنانەت لە کۆمەڵگەیەکی بچووکیشدا گەرچی برسیەتی بەتەنها هێرش ناهێنێت بەڵکو لەپاڵ کێشمەکێشی کۆمەڵایەتیەکاندا زیاتر دەبێت ، بێجە لەو کەموکوڕییانەی دەکەوێتە بواری بەرهەمهێنان و گواستنەوەی بەروبومەکاندا ، کە پێکەوە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی بەرگری جەستەیی مرۆڤەکان بەرامبەر ئەم نەخۆشیانەی هەن و ئەوانەش کە دروست دەبن .پێدەچێت شتێك پێچەوانە بووەستێتەوە ، ئەویش "نەخۆشیەکان دەبنە هۆی دابین بوونی سامانەکان " ، بۆ نمونە : ئەگەر بەتاو درمێکی نوێ ببێتە هۆی کەمکردنەوەی ژمارەی دانیشتوان لە جیهاندا ،و تەنها ژمارەیەکی کەم لەوانە بمێننەوە کە لەتوانایاندایە بەرگری ئەو پەتاو درمە بکەن ، ئەوا رەگەزی مرۆیی دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژتر بمێنێتەوە ، ئەویش لە ئەنجامی بەکاربوونی ئەو خێرو بێرەی کە ماوەتەوە بەشی ئەو ژمارە کەمە دەکات [1]

بەڵام ئەگەر ژمارەیەکی کەمی مرۆڤ لە پاش دارمانی کۆمەڵگە مرۆییەکان لە توانایدا بوو بمێنێتەوە ، ئەوا هیچ شارستانیەتێك لەگۆڕێدا نامێنێت ، چونکە خەسڵەتێکی دیاری شارستانیەت ئەوەیە مرۆڤایەتی تیایدا شانازی بە مانەوەی خۆی و بەرهەم و بەروبوومەکانی بکات ،(چ سروشتی یان دەستکرد)مرۆڤیش هەروا فێربووە لەو شوێنانەدا جێگیر بێت کە سامانەکانی تێدایە ، پاشان شتێکی بەڵگە نەویستە کە کۆمەڵێك هۆکار هەن شارستانیەت بە شارو شوێنە پێشکەوتووەکانەوە دەبەستێتەوە ، هەموو ئەو هۆکارانەش تێکەڵ بوونی سیاسی و پسپۆڕێتی ئابووری و جیاوازی چینە کۆمەڵایەتیەکان دەگرێتەوە ن لەگەڵ هەندێك جۆری بیناسازی و هەروەها هونەری و فیکرییە مەزن و نایابەکان .

زنجیرەی رووداوە ناوخۆییەکان ، ئەوانەی پەرە بە شارستانییەتەکان دەدەن بە شێوەیەکی گشتی بەستراوە بە گەشەکردنی خێرای دانیشتوانەوە ، بێگومان هۆکارەکان لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت ، لەوەی بوونی سامانەکان خۆی بۆتە هۆی زیادبوون و گەشەی دانیشتوان لە هەندێك حاڵەتدا کۆمەڵگەکان روو لەو ناوچانە دەکەن کە هێشتا تیایدا دەستکاری سامانە سروشتییەکەی نەکراوە، لە حاڵەتی دیکەشدا بەهۆی پەرە پێدان بە بەروبومی نوێ و دۆزینەوەی تەکنیکی نوێ و دانانی ستراتیژیەتی نوێی کۆمەڵایەتی بۆ چاککردنی بەرهەم و بەروبووم ، کە دواتر دەبێتە هۆی زیادبوونی دانیشتوان . هەریەك لە سۆمەرییەکان و یۆنانیەکان و رۆمانیەکان و دانیشتوانەکانی دورگەی خۆرئاوا ، لەگەڵ گەشە کردن و چالاك بونیاندا ، زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانیان بە خێرا بینیوە ، لە هەموو حاڵەتەکانیشدا سەرجەم برەوو چالاکی و داهێنانەکان بۆ زیاد بوونی بەروبووم و، زیاد بوونی دانیشتوان گەیشتۆتەکۆتاییەکانی ، چونکە بەروبووم لە کۆتاییەکەیدایەو مرۆڤ پێویستی بەوە نییە بە دوی هۆکارە نهێنیەکانی میکانیزمی دابەزینی ژمارەی دانیشتوانی یۆنان یان دارمانی رۆمادا بگەڕێت لەبەرئەوەی گەشە کردنی ژمارەی دانیشتوان لە هەردوو حاڵەتەکەدا بووە هۆی بەکاربوونی ئەو سامانانەی برەوی بەگەشەکردنیان دابوو . لەپاش

سەدەی زۆرترین ژمارەی دانیشتوان لە یۆناندا بە شێوەیەکی بەردەوام و لە ماوەی زیاتر لە هەزار ساڵ لە کەمکردنەوەدا بوو لە (3)ملیۆن کەسەوە بۆ (800)هەزار کەس کەمی کرد ، ژمارەی دانیشتوانی ئیمپراتۆریەتی ڕۆمانیش لە (45 یان 46) ملیۆنەوە بۆ (39) ملیۆن کەس کەمی کرد ، هەتا ساڵی (600)ی پاش زاینی دانیشتوانی بەشی ئەورووپییەکەش نزیکەی (25٪) کەمی کرد .

ئەگەر مرۆڤ هەوڵی جێگیرکردنی ژمارەی دانیشتوانیش بدات ، بە جۆرێك لەگەڵ بەروبومە نوێیەکاندا هاوسەنگ بێت هەر دەستەوەستان دەمێنێتەوە ، چونکە بێجگە لە نەمانی سامانەکان ، ورەو هەوڵ و داهێنەرەکانیش لە کۆتاییدان لەگەڵ داڕمانی کۆمەڵگاکانیش و مانەوەی ژمارەیەکی زۆر کەمی مرۆڤیشدا ، مرۆڤەکان ناچار دەبن بۆ ژیانی سادەو ساکار بگەڕێنەوەو هەروەك جوتیارو ڕاوکارەکان بژین و تەنها بیر لە مانەوەیان بکەنەوە، کەس لە توانایدا نامێنێت سەرقاڵی کۆکردنەوەی سامانی مادی بێت ، یان قوڵی توێژینەوە زانستی و کارە مەزنەکانی لێهەڵبکات چونکە ئەوەی لەکاتی بەرهەم هێنانی بەروبومدا بەشداری نەکات ، لەتوانایدا نامێنێت درێژە بە ژیانی بدات ، نەکات بۆ نوسینی ڕۆمانەکان دەمێنێت ونە کات بۆ داتانی سیمفۆنیاکان دەمێنێت ، دەبێت هەر هەموو لە بەرهەمهێناندا بەشداری بکەن . لە پاش چەند نەوەیەکیش ،مرۆڤەکان وێرانەی شارەکان وا دێتە بەرچاومان کە پاشماوەی ئەو شارانە بێت کە خواوەندەکان دروستیان کردوون !

دەسەڵاتی مرۆڤ خۆی ئەو ماوە کورتەی دیاریکردووە هەر خۆشی پێچکردنەوەیەکی لەژیانی سەر گۆی زەویدا دروست کردووە ،پێش دەرکەوتنی ڕەگەزی مرۆیی ،ووزە بە بڕی زۆر لە گۆی زەویدا بەسەر یەکداکەڵەکەبووبوو ، بەڵام لەگەڵ دەرکەوتنی مرۆڤ و دەستبەکاربوون و گەشەکردن و پێشکەوتنی تواناکانیدا ، وردەوردە ئەو ووزەیەی بەکارهێنا تا گەیانویەتیە کۆتاییە چاوەڕوانکراوەکەی لەگەڵ پەرەسەندنی ژیانداـئەو بونەوەرانە بەر فراوان دەبن کە خۆیان خۆراك پێدەدەن و باروودۆخی دروستبوونی زیندەوەرەکان دەخولقێنێت ، ئەگەر ووزەیەکی ئەندامیش لە هەڵگرە مەزنەکاندا کۆکرایەوە ، کە لە ئەنجامی پرۆسە جیۆلۆجیەکانەوە ڕوودەدات ، پاشان ئەو جۆرە بوونەوەرانە بەدەریکەون کە ئەم وزەیە بەرەڵاو بەکاردەبەن ، ئەوەمانای کۆتایی هاتن دەبەخشێت ، وەك زانراوە ئەم بونەوەرانە پەرە دەسێنن و سود لە سیستمی دینامیکی گەرمی لە ووزەدا وەردەگرن ، ئەوەی یەقیرۆ نەچووە ، بە چەشنێك وادەکات هەسارەکەی لە نزمترین ئاستەکانی بوونی ووزەدا بێت ، لە گۆڕانی چرکە ساتیشدا ، بە بەراورد بە زەمەنی بوونی گەردوونی ، ژیان لەو هەسارەیەدا بەدەردەکەوێت و پاشان بزر دەبێت .

ئەگەر گەشتی ژیانی مرۆیی بوە هۆی گۆڕانێکی گەورە لە بەرگی هەوایی گۆی زەوی دا ئەوا هەموو جۆرەکانی ژیان لە خێراییەکی زۆر دا لەسەر گۆی زەوی نامێنێت ، ئەگەر ئەوەش ڕوونەدات ، ئەوا زۆر بوون یان دابەزینی ژمارەی دانیشتوان لە جیهاندا ، دەبێتە هۆی نەمانی چەند جۆرێکی دیکە لە بوونەوەرە

زیندووەکان ، ڕێژەی ئەم نەمانەش ساڵانەی سەرەتایی (17.500) ملیۆن کەس دەبێت ، لە پاش بیست و پێنج ساڵی داهاتووش یەکسان دەبێت بە چارەکێکی بونەوەرەکان لە جیهاندا ، ئەگەر چەند بوونەوەرێك توانای دەربازبونیان هەبێت ، ئەوا چەند بونەوەرێکی دیکە لە ناو دەچن ، هەروەك لە داڕمانە مەزنەکەی کۆتایی سەدەی (بیر مینی) دا ڕویدا ، لەگەڵ ئەوەشدا شتێکی ئەوتۆ سەرهەڵنادات‌ەوە کە لەبوونی مرۆیی بچێت ، چونکە باروودۆخی سروشت ئەوەنییە کە بەر لە دەرکەوتنی ڕەگەزی مرۆڤ بووە ، ئەو ووزەو سامانە لە گۆی زەویدا نەماوە تاکو مرۆڤایەتی نوێ دروست بن ، دیارە گەردوون بەر لە بیست ملیار ساڵ لەمەوبەر توانای سەرکەوتنی هەبووە بۆ دروستکردنی بونەوەرێکی وەك مرۆڤ هەر لەوکاتەشەوە دەبوایە هەسارەکان بژین و بمرن بۆ دابین کردنی مادە بۆ سستمی خۆری -کەئەم بۆخۆی ئەوتوانایەی هەیە بۆ چەند ملیار ساڵێکی دیکەش بەرەو پێش بچێت . ڕەنگە ژیان لە توانایدا نەبێت بەو چەشنە بەدەر کەوێت کە تیایدا بەدەر کەوت ، ڕەنگە ڕەگەزی مرۆییش توانای ئەوەی نەمابێت کەپێش یان دوای مێژووی دروست بوونی ،جارێکی دیکە دروست ببێتەوە دیارە هەموو شتێك کاتی خۆی هەیە ، پەنجەرەیەك بۆ بوارەکان لەم گەردوونەدا بۆ ماوەیەك کرایەوەو پاشان داخرا...!

پەرچڤەی/ ڕۆشنا ئەحمەد

دوایی هاتنی هەژاری ...توانستە ئابوورییەکان بۆ داهاتووی مرۆڤایەتی

نووسینی /جیفری ساکس

جیفری ساکس لە کتێبە شیکارییەکەیدا ، کە پشتی بە دەیان ئاماری ئابووری بەستووەو واقیعە گوزەران کراوەکەمان وێنا دەکات ،لەگەڵ خۆیدا بەرەو دەشتێکی سەرنجڕاکێش بە دەوری جیهاندا هەڵمان دەگرێت ، بە نێو ئەو وڵاتانەی زۆر هەژارن وەك مەلاوی لە ئەفریقیاو ئەوانەش کە ماماوەندن وەك بەنگلادش و ئەو وڵاتانەش کە لە لوتکەی سەرکەوتنیاندان بەرەو گەشە کردن ، چەشنی هیندۆ چین ، لە ڕێی ئەم گەشتەشەوە ، کە بیرکردنەوەیەکی قوڵی پێویستە ، نووسەر هەوڵ دەدات ئەو ڕێگە چارەیە بدۆزێتەوە کە بە هۆیەوە جیهان لە توانایدا بێت بەسەر هەژاریدا زاڵ بێت ، بەر پێیەی کۆسپێکی ڕاستەقینەیە لە بەردەم ڕەوتی مرۆڤایەتیدا ڕووەو ئاشتی و پەرەسەندن.

بە ڕای نووسەر ، هەژاری هاوکێشەیەکی زۆر سەختە ، بەڵام خۆ دەکرێت چارەسەر بکرێت ، ئەو لە شیمانەیەکی سادەوە دەست پێدەکات و دەڵێت : ئەوەی ئێستا دەتوانێت ، بگرە پێویستە لەسەری هەتا هاتنی ساڵی (2025) ی زاینی کۆتایی بە هەژاری بهێنێت ، چونکە ئێستا جیهان بە هۆی هەژاری تەراوەوە ساڵانە مردنی زیاتر لە هەشت ملیۆن کەس بە خۆوە دەبینێت . لەم ڕووەوە نووسەر جەخت لەوە دەکات کە ڕۆژانە ڕێژەی مردن لە جیهاندا دەگاتە (20) هەزار کەس ، کە دەکرێت بڵێین هەشت هەزار منداڵ بە مەلاریار پێنج هەزار لە دایك و باوکان بە نەخۆشی سیل و حەوت هەزارو پێنج سەد بە نەخۆشی ئایدز مردوون ، هەروەها هەزارەهای دیکەش لە ئەنجامی سکچوون و نەخۆشییەکانی سی و هەموو ئەو نەخۆشییە کوشندانەوە کە پاش هەژارییەکی درێژخایەن پەلاماری جەستە لاوازەکان دەدەن.

هەر لە (9/11)ەوە وڵاتەیەکگرتووەکانی ئەمریکاو چەند وڵاتێکی دەوڵەمەندی دیکەی خۆرئاوایی ، هەڵمەتێکی بەرفراوانیان دژبە تیرۆرستان دەستپێکردووە ، کەتەواو پێداویستییەکانی نەبوونی سەقامگیری جیهانیان پشت گوێ خستووە . جیفری ساکس ئاماژە بەوە دەدات کە بڕی (450) ملیار دۆلاری ئەمریکی لە بووجەی ئەمریکی ئەمساڵدا تەرخان کراوە بۆ خەرجی سەربازی کەهیچ سوودێکی نییەو هیچ ئاشتیهێنێنیش نابێت هەتا ئەو یارمەتییەی کە بۆ لەناوبردنی هەژاری لە جیهاندا پێشکەش دەکات هەروا یەکەمی بمێنێتەوە ، کە ئاگاتە (10/1)ی ئەم بڕە داهاتە ، چونکە ئەمساڵ یارمەتییەکان تەنها (15) ملیار دۆلارە . هەژاری بۆخۆی جۆرە گرژی و تێکچوونێك لە کۆمەڵگە هەژارەکاندا دروست دەکات ، ئەوەش ڕووەو مەنزڵگە سروشتییەکانی وەك ئاژاوەو ئاڵۆزی دەبات ،یان ڕوەو گەشەکردنی توندو تیژی وکاری تیرۆرستیانەی جیهانی .

ئەوپەڕی هەژاری لە ناشرینترین وێنەکانیدا :

نووسەر دەگاتە لادێی (ئیناڵیر) کەلە شاری لیلۆنجی پایتەختی مەلاوییەوە نزیکە ، لە بەشی خۆرهەڵات لە باشووری ئەفریقیا ، تێبینی ئەوە دەکات کە لەنێو خەڵکی لادێیەکەدا لاوی بەهێزیان تێدانییە کە بتوانێت لە نێو کێڵگەکاندا یان لە کاری بیر هەڵکەندندا کار بکەن ، بە پێچەوانەی ئەمەشەوە کەسانی بەتەمەن و منداڵ بەشێکی

زۆری دانیشتوانەکەیانی پێکهێناوە ، لەڕێی پرسیار کردن لە شوێنی گەنج و لاوەکانەوە ، نووسەر سەرسام دەبێت بەوەی کە لاوەکان بەهۆی نەخۆشی ئایدزەوە مردوون ، ئەو نەخۆشییەی زۆربەی وڵاتانی ئەفریقیای باشووری تەنیوەتەوە ، لەم لادێیەدا نەخۆشی ئەیدز مردبوون پێنج لاوی هێشتۆتەوە کە تەمەنیان لە نێوان (10–40) ساڵی بێت ، لەو کاتەدا لاوەکان لای نووسەر نەبوون ، بەڵکو سەرقاڵی ناشتنی هاوڕێیەکیان بوون کە ئەویش بە نەخۆشی ئایدز مردبوو .

مەلاوی یەکێکە لەو وڵاتە ئەفریقیانەی کە سوور بووە لەسەر وەرگرتنی رێگە چارەکانی لەناوبردنی نەخۆشییەکە پشت بەستنی بە وڵاتە نێو نەتەوەییەکان تاکو بتوانێت بنەبڕی بکات ، ئەویش لەڕێی لیژنەیەکی نیشتمانییەوە دەستی پێکرد کە (جەستین مەلاویسی) جێگری سەرۆک رابەرایەتی دەکرد، تیمێکی لە پسپۆرە ئەفریقیەکان پێکهێنا بۆ دانانی ستراتیژیەتێک بۆ لەناو بردنی ئایدز و چەندین گەشتی بۆ جێگە نۆژدارییە گەورەکان کرد وەك زانکۆکانی هارڤارد و جۆن هۆبکنز و لیڤەر پۆل و قوتابخانەی لەندەن بۆ تەندروستی و نۆژداری ناوچە گەرمەکان و رێکخراوی تەندروستی جیهانی .

ستراتیژییەتی لەناوبردنی ئایدز بەو پێیەی مەلاوی لە پێشنیازەکەیدا پێشکەشی کۆمەڵگە نێو دەوڵەتییەکانی کردبوو ، بریتی بوو لە چارەسەر کردنی (3/1) ی دووچار بووان بە ڤایرۆسی ئایدز کە ژمارەیان (300) هەزار کەسە لە ماوەی پێنج ساڵدا، بەڵام وڵاتە بەخشەرەکان ، لە نێویاندا وڵاتە یەکگرتووەکان و چەند وڵاتێکی ئەورووپی داوایان لە مەلاوی کرد بڕی نێو داواکەی کەمتر بکاتەوە ، لەبەرئەوەی ژمارەکە زۆرەو تێچوونی زۆرە ، ژمارەکە کەمکرایەوە بۆ (100) هەزار کەس ، کەچی وڵاتان لە کۆتاییدا تەنها لەسەر یاریدەدانی (25) هەزار کەس رێککەوتن !

مەلاوی بەوەش ،بە گوتەی (کارول بیلامی) لە رێکخراوی یونسێف : بۆتە نێچیری گەردەلوولێك لە وێرانبوونی کەش و هەواو هەژارییەکی توند و نەخۆشی ئایدز و مەلاریاو پتر لە نەخۆشییە خولگەییە وێرانکارەکانی دیکە کۆمەڵگەی نێو دەوڵەتیش هەوڵی هیچی نەداوە ، لە پێشکەش کردنی ووتاری دووروودرێژو بڕێکی کەم لە کردەوە زیاتر .

بەنگلادش .. سەرەتای بالابوون ڕووەو گەشە کردن؛

لە دووری هەزاران کیلۆمەتر لەو گەردەلوولەوە ، نووسەر لەسەر دیمەنێکی دیکەی هەژاری لە بەنگلادش دەوەستێت ، لێرەدا تێبینی دەکات هەژاری لە حاڵەتی پاشەکشە کردنیدا یە ، بە جۆرێك پلە بە پلە توانیویەتی لە جەنگی مانەوەیدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت ، سەرەڕای هەموو ئەو مەترسی و پێداویستیە زۆرانەی هێشتا لە ئاسۆدان .

بەنگلادش لە کاتی جەنگی سەربەخۆیی لەگەڵ پاکستاندا ، ساڵی 1971 بەدەرکەوت ، لەیەکەم ساڵی تەمەنیدا برسێتیەکی لەڕادەبەدەرو هەلومەرجی سیاسی و کۆمەڵایەتی بەخۆوە بینی کە بووە هۆی ئەمانی یەکێك لە کارمەندەکانی وەزارەتی دەرەوەی ئەمریکی لە ژێر سەرکردایەتی (هنری کیسنجەر) دا، کەبە تەنەکە خۆڵی گرفتە نێو دەوڵەتییەکان وەسفی کرد . هەرچی بەنگلادشی ئەمڕۆیە ، کە ژمارەی دانیشتوانی دەگاتە (140) ملیۆن کەس ، تەنەکە خۆڵی گرفتەکان نییە ، لەوەدا کەپاش سەربەخۆ بوونی داهاتی تاکە کەس بەرز بۆتەوە بۆ دووئەوەندە ، هەروەها تەمەن مامناوەندەکانی لە(44 بۆ62) ساڵ زیاتر بووە و رێژەی مردنی منداڵانی کەمتر بۆتەوە (مەبەست لە ژمارەی ئەو منداڵانەی بەر لە تەمەنی یەك ساڵی لە نێو هەر هەزار منداڵدا دەمرن–لە (145) ساڵی (1970)وە بۆ(48)منداڵی ساڵی (2002)دا)، بەرای جیڤری ساکس وڵاتی بەنگلادش گەورەترین بەڵگەیە بۆ هەبوونی رێگەیەك بەرەو پێش ، ئەگەر ستراتیژیەتی راست پەیڕەو بکرێت و توانای وەبەرهێنانی گونجاو بدۆزرێتەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا بەنگلادش لە ژێر چنگی هەژارییەکی سەختدایە ، وەڵ لە ئەدارییەکانی برسییەتی و نەخۆشییەکانی ڕابردووی دەرچووە، بەڵام ئەمرۆ ڕووبەڕووی بە گژدا چوونەوەی گەورە دەبێتەوە ، لەم

بارەیەوە نووسەر لە نموونەیەکدا بە نێو یەکێک لە کارگەکانی جل و بەرگدا دەمانگەڕێنێت کە کۆمەڵێک ژنی لادێ نشین کاری تێدا دەکەن و بەرگەکانی دروستی دەکەن مارکە جیهانییە ناسراوەکان هەڵدەگرن وەك پۆلۆ وایف ، سان لۆران و ویل مارت ، ژنان لەم کارگانەدا بۆ ماوەی (12)کاتژمێری تەواو کاردەکەن و مۆڵەتی دەست بە ئاوگەیاندیشیان دیاریکراوە تاوەکو کات بە فیڕۆ نەچێت ! ئەوەش مالی بەرپرسی کارگەکانە بۆ بەرهەمهێنانی بەرهەمی چاك و بەپێزو دانەبڕانی لە کڕیارە دەرەکییەکان .

بە ڕای نووسەر خۆزئاوا لە بری ئەوەی بیەوێت لە جل و بەرگە بەرهەمهێنراوەکانی بەنگلادش و وولآتانی دیکە دابڕێت ، باشتر وایە بواری کارکردنی هاوشێوەیان بۆ بڕەخسێنێت، بە جۆرێك باروبۆخەکانیان گونجاوبێت، چونکە ئەو ژنانە لەسەرەتای هەنگاوەکانیاندان بۆدەرچوونیان لە هەژاری ، پاشان لەگەڵ باروبۆخە ناهەموارەکانی نێو کارگەی جل و بەرگەکان ، بەلآم بە تاکە دەروازەیەکی گرنگیش دادەنرێت بۆ گەشەکردنیان .

نووسەر هەروەك گەورە ئابووری ناسان ، تێکڕای لایەنەکانی ژیانی ئەو ژنانە تاوتوێ دەکات ، لەو گفتوگۆیانەی رۆژنامە نووسان لەگەڵیاندا سازیان دابوو ، دەرکەوت کە زۆربەیان بەدەستی گرفتی درێژی کاتی کارکردنیانەوە دەیاننالآند، لەگەڵ گرفتی دەست درێژی سێکسی چ لەلایەن خاوەن کارەکانیانەوە یان لەلایەن مێردەکانیانەوە کاتی گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە ، گەرچی بەپێی ڕای گشتی هەمووشیان ئەم کارکردنەیان باشترین بوارە کە پێیان بەخشراوەو گۆڕانێکی باشی گەورەیە کەبەسەر ژیانیاندا دێت .

زۆربەی ئەو ژنانە لە ژینگەیەکی لادێییەوە دێن، هەموویان هەژاری و نەخوێندەواری و برسێتیو توندوتیژی کۆمەڵگە باوکسالارییەکەیان پێکەوە کۆیان دەکاتەوە ، بە پێی خوونەریتیان هەر لە منداڵییەوە بە شوو دەدرێن تاوەکو لە تەمەنی (17-18) سالیدا منداڵیان ببێت ، بەلآم ئەو گەشتە رۆژانەیەیان بەرەو شار ، بواری ئازادبوونێکی کەسێتی بەو ژنانە بەخشیوە کە لە رابردوودا وێنەی نەبووە .

بەنگلادش دیاردەیەکی دیکەی هاوکاری کۆمەلآیەتی بەخۆوە دەبینێت بۆ دەرچوونی لە تونێلی هەژاری ، ئەویش بوونی کۆمەڵە میللییەکانە بۆ پێدانی قەرزە کەمەکان وەك لیژنەی بەنگلادش بۆ پێشکەوتنی لادێیەکان وبانکی گرامین کە بەناوبانگە ، ئەم دەزگایانە بواری قەرزی کۆمەلی دەڕەخسێنن ،کەسوودمەندان (زۆربەیان ژنانە) چەند سەد دۆلارێك بە قەرز وەردەگرن تا وەك سەرمایەیەك بیخەنە گەڕ لە چالاکی کارەکاندا ،بیرۆکەی ئەو قەرزە کۆمەڵیانە وادەکات تاکەکان لە کارکردن و دانەوەی ڕانەکەن و سوودیشی لێوەربگرن ،بە ڕای نوسەر نەك تەنها داهاتی خێزان زیاتر دەکات ،بەڵکو پێکهاتەی کۆمەلآیەتی بۆ خێزانەکانیش دەگۆڕێت ،لە ئاکامدا وا دەکات زۆربەی ژنانی خێزان بچوك بە باشتر بزانن کە ژمارەی منداڵەکانی لە دوو منداڵ زیاتر نەبێت ،بێجگە لەمەش کە بازنەی مافەکانی ئافرەتان فراوانتر دەبێت و بواری سەربەخۆ بوونی گەورەتر دەبێت ،هەروەها توانای باشتر و بواری خوێندنی کچان و باری تەندروستی منداڵان و بلاوبوونەوەی هۆشیاری خێزانی زیاتر دەبێت .

ساکس باسەکەی لەوەدا کورت دەکاتەوە کە بەنگلادش توانیوەتی پێ لەسەر یەکەم پلیکانەی گەشە کردن دابنێت و بە هۆی هەوڵە خودیەکانی خۆیەوە گەشەی ئابوری و چاککردنی ئاستەکانی تەندروستی و فێرکاری بەرز بکاتەوە ،یان لە ڕێی توانای کۆمەڵە میللییەکانەوە و ئەو وەبەر هێنانە مەزنەی وولآتە بەخشەرەکان پێیان داوە کە پێیان وابوو بەنگلادش شایانی چاودێری و پشتگیری کردنە ،نەك تەنەکە خۆڵی گرفتەکان ،وەك کارمەندێکی وەزارەتی دەرەوەی ئەمریکی لە سەرەتای سەربەخۆبوونیدا پێی وەسف کردبوو.

هەرچی هیندە چەند پەنگاوێك لە پەیژەی گەشە پێدانەدا سەرکەوتووە ،نووسەر لە سەردانێکدا بۆ یەکێك لە بنکەکانی تەکنیکی زانیارییەکان لە شاری شیناى لە وولایەتی تامیل نادرۆ ،کە شانە هەنگی تەکنیکە لە هیند – دا ،لەسەر کاری کۆمەڵێك لەو ئافرەتانەدا رادەوەستێت کە بڕوانامەی دبلۆمیان هەیە و کاریان چاپکردنی ئەو ڕاپۆرتە نۆژداریانەیە کە لە ڕێی ئینتەرنێتەوە لە یەکێك لە نەخۆشخانەکانی شیکاگۆ /وولآتە یەکگرتووەکان وەریدەگرن ،پاش تەواو بوونی کاری نەخۆشخانە ئەمریکییەکە ،ڕاپۆرتە نۆژدارییەکان لە ڕێی دەمەوە /قسەکردن لەڕێی ئینتەرنێتەوە ،ڕەوانە دەکات بۆ چاپکردنی و ڕەوانەکردنەوەی ،بە جۆرێك وەرگرتنی لە نەخۆشخانەکە بۆ بەیانی ڕۆژی دواتر ئاسان دەبێت نووسەرەکە خۆی ئەمریکییە تێبینی ئەوە دەکات کە توانای ئەو ئافرەتە کارمەندانە لە وەرگرتن و تێگەیشتنی پیت و زمانە تایبەتیەکانی پزیشکە جیاوازەکان زۆر بەهێزە ،لەوەی

لە جیاوازی زارلوەکان تێدەگەن زیاتر لەو ووشە زۆرانەی بەکاردەهێنرێت . بێگومان ئەوەش بۆ باش مەشق و ڕاهێنانەکانیان دەگەڕێتەوە لەگەڵ ئەو موچە باشەی بەرامبەری وەریدەگرن ، کە مانگانە لە نێوان (250 –500) دۆلار بە پێی ئاستی تواناو مەشقەکەی وەردەگرێت. ئەم مووچەیەش دووئەوەندەی ئەو مووچەیەیە کە هاوڕێکانیان لە نەخۆشخانەی شیکاگۆ وەریدەگرن ، واتە کارمەندە بە تواناکان دوو ئەوەندەی کەم تواناکان و هەشت هێندەی ئەو ژنانە وەردەگرن کەلە کێڵگە کشتوکاڵییەکاندا کاردەکەن .

ساکس باسکردنەکەی لە پەر جوری گەشەکردنی هیندی بەسەرنجێك کۆتایی پێدەهێنێت : ئەو پێشکەوتن و گەشەکردنەی لە هیندو چیندا روویداوە ، زۆر کەس لە وولاتە یەکگرتووەکان بێزار دەکات ، لەوانەی پێیان وایە ئەو گەشە پێدانەیان لەسەر حسابی پێشکەوتنە لە ئەمریکاو وولاتە پێشکەوتووەکان بەلاَم نووسەر مەترسی ئەم راگووتنە روون دەکاتەوە و دەڵێت ئەوە بۆچوونێکی هەڵەیە ، لەبەر ئەوەی جیهان جەنگێك نییە کەبەرهەمەکەی سفر بێت ، بەو پێیەی کە دەستکەوتی ئەم لایەن واپێویستە لەسەر حسابی

لایەنەکەی دیکە بێت ، بەڵکو بە پێچەوانەوە ، چاکبوونی باروبۆخە تەکنیکییەکان و گەشە پێدانی تواناو بەهرەکان دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستەکانی داهاتی تاکەکەس لە سەرتاپای جیهاندا ، ئافرەتە کارمەندە هیندییەکان لەلایەن وولاَتە یەکگرتووەکانەوە هەر بەتەنها خزمەتێکی ئابووریانە پێشکەش ناکەن ، بەڵکو لەبەردەم ئامێری کۆمپیوتەرەکاندا کاردەکەن ، ئەوانەی لە جۆری ئەمریکییە ، لەوجا بەرنامەکانی (مایکرۆسۆفت)و چەند میکانیزمێك بەکار دەهێنن بۆ گواستنەوەی ئەو زانیارییانەی کە لە وولاَتە پیشەسازییەکانەوە دابین کراوە .

پێداویستی بە ئابوورییەکی ئیکلینیکی:

لەم جیاوازییە گەورەیەی ئاستەکانی داهاتی میللەتانەوە چی بەدەست دەهێنن؟ جیفری ساکس لە شیکردنەوەیەکی بە هێزدا ئێمە بەرەو راستییە ئابووری و دیموگرافییەکانی جیهان دەبات ، لە باسکردنێکی سادەو کاریگەردا جەخت لەوە دەکات کە مرۆڤایەتی بە شێوەیەکی گشتی جۆرە سەرکەوتنێکی بەدەست هێناوە کە یەکەڵکە بۆ دەرچوون لە تەڵەزگەی هەژاری و نەداری ، هەر لەسەرەتای شۆڕشی پیشەسازیو لە ناوەڕاستەکانی سەدەی هەژدەوە ، بەلاَم لە

نێو دانیشتوانی جیهاندا کە ژمارەیان (6.5) ملیار کەسە ، تا ئێستا(1.1)ملیار کەس لەم جیهانە پڕ خێرو بەرەکەتەدا لەوپەڕی هەژاریدا دەژین ، کە رۆژانە لەسەر کەمتر لەیەك دۆلار دەژین و ناتوانن خۆراك و ئاوی خاوێن و جێگەو رێگەیەك دابین بکەن ، بێجگە لە نەبوونی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی و چاودێری نۆژداری .

بە رای ساکس ، جیهان سوودی لە رێگەکانی گەشە پێدان لە وولاَتاندا و لەبەر دەشەکانی بەردەم گەشەی ئابووری وەرگرتووە ، بە رای ئەو دروستکردنی ئابوورییەکی نوێی گەشەپێدان پێویستە کەتەواو پشتی بە زانستەکان بەستبێت ، ئەویش ئابووری ئیکلینکییە کە لە نوژداری نوێ دەچێت ،دیارە جیهان پێویستی بەمجۆرە نوێیەی ئابوورییە تاوەکو جێگەی ئابووری گەشەپێدانی بیست ساڵی رابردوو بگرێتەوە ،کە بەماوەی چاکسازی پەیکەری ناسراوە .ئەم ماوەیە لەگەڵ گۆڕانی پارێزگاکان لە ئەمریکا بە سەرکردایەتی رۆناڵد ڕێگان و لە بەریتانیا لە سەردەمی مارگرێت تاتشەر دەستپێیکرد ، ئەم ئابوورییە ڕوانگەیەکی سادەو بگرە سادەکراوی هەیە بۆ بەگژداچوونەوەی هەژاری ،لەوەی جیهانی دەوڵەمەند بە وولاَتە هەژارەکان دەڵێت: هەژاری گرفتی خۆتانە بەتەنها ئێوەش وەك ئێمە ئابووری بازاڕی ئازادو و راگیراو لە رووی داراییەوە پێکبهێنن ،ئەمە سیاسەتەکانی بانکی نێو دەوڵەتی و سندووقی قەرزی نێو دەوڵەتی بوو لەم ماوەیەدا بۆ رووبەروو بوونەوەی چوار پێکهاتە کە دەڵێت هۆکاری کەموکورییە ئابوورییەکانە، ئەوانیش : هەموو ئەو سستمە بەڕێوەبردنانەی هەژارانەیە . دەست تێوەردانی زیادە رۆیی حکومی لە بازاڕەکاندا ، خەرجکردنی حکومی زۆر هەروەها زۆربەی ئەو دەزگایانەی موڵکایەتییەکی حکومییە . پاشان بەرنامەی سکهەڵگوشین و تایبەت کردن و ئازادبوونی ئابووری و حوکمێکی دادوەرانە لە بایەخدان و چارەسەر کردنی دەردەکان

بێگومان چەند لایەنێکی دروست لەخشتەی کارەکانی چاکسازی پەیکەریدا هەیە ،لەوەی کە زۆربەی ئەو وولاَتە تازە پێگەیشتووانەی کەوتبونە داوی تەنگژەی ئابوورییەوە لە سەرەتای هەشتاکاندلو بە دەست خراپ بەڕێوەبردنی ئابوورییەوە دەیانناڵاند، هەندێکیان سستمی بازرگانی داخراویان هەڵبژارد،ستراتیژیەتی هەردوو جیهانی دووەم و سێیەمیش شکستی هێنا ، دەبوایە ئاڕاستەکانی

نوێبکردایەتەوە بۆ گونجاندنی ئەو سستمە جیهانییەی لەسەر ئابووری بازاڕ دامەزراوە ، بەڵام گرفتەسیاسییەکان و سستمی بەڕێوەبردن لە وڵاتە هەژارەکاندا بەتەنها بەشێکی چیرۆکەکەن ، لە زۆر وڵاتیشدا تەوەرەی سەرکی نییە لە چیرۆکەکە ، ئەوەش ناکرێت باس لەسستمە بازرگانییە داخراوەکان و خۆماڵی کردنی زۆری پیشەسازییەکان بکرێت بەبێ ئەوەی چاو بە گرفتەکانی مەلاریاو ئایدزو جوگرافیای شوێنە سەختەکان و کەمی باران بارین بخشێنرێتەوە ، ئەم رەوتە فرەلایەنەش لە ژێر باسکردندا نەبوو هەتا ئەم دواییە . بەداخەوە کە چەند لایەنێکی وەك بەرژەوەندی تایبەتی تەسك و رەهەند ئایدۆلۆژییەکان دەکەونە پشت شکستی ماوەی چاکسازی پەیکەرییەوە ، بەرژەوەندییە تایبەتییەکان زۆر ئاشکران ، لەوەی گازاندەی هەژارەکان بکرێت کە خۆیان هەژاری لەناوبەرن ، ئەمە بۆخۆی بایەخی پێداویستی لە پشتگیری دارایی بیانی کەمدەکاتەوە ، پاشان لە ماوەی هەشتاکان و نەوەدەکاندا کەمبوونەوەی داهاتی تاکەکەس لە وڵاتە هەژارەکاندا بە ئاشکرا دیاربوو ، بۆ نموونە ، ئەفریقیا باشووری بیابانی گەورە ، داهاتی تاکەکەس لە بەشی پارمەتییەکان ،ساڵی 2002 لە (32) دۆلاری (1980) وە نزم بۆوە بۆ (22) دۆلار ، لەم ماوەیەشدا درم و پەتاکان کیشوەرەکەی گرتەوە و ئەوپەڕی پێویستی بە خەرجی گشتی بوو.

هەرچی لایەنی ئایدۆلۆژییە ، ئەویش هەر روون و ئاشکرایە ، ئەوەی حکومەتەکانی وڵاتە یەکگرتووەکان و بەریتانیا و چەند وڵاتێکی عەرەبی رێنمایی نێودەوڵەتییان قۆستەوە بۆ پێش خستنی بەرنامەکە کە پشتگیری ناوخۆیی نەبووە ، زۆر لە وڵاتە ئەفریقییەکان ناچار بوون گوێبۆ ئامۆژگارییەکانی بانکی نێو دەوڵەتی رابگرن سەبارەت بە تایبەت کردنی خزمەت گوزارییە تەندروستییەکان یان فێرکاری ، لەهەمان کاتدا زۆربەی وڵاتە دەوڵەمەندەکان لە بەشدارانی بانکی نێو دەوڵەتی ئەو سستمە تەندروستیانەی بۆ هاووڵاتیانی خۆیان دابین کردبوو کە هەموانی چاودێری دەکرد ، هەمان شت لە رووی سستمە فێرکارییەکانەوە .

ئامانجەکانی گەشە پێدان بۆ هەزارەی نوێ :

ئامانجەکانی گەشە پێدان لە کۆمەڵگەی نێو دەوڵەتی هەنگاوی بۆ لوتکەی هەزارە ناوە ، لە ئەیلوولی (2000)ەوە ، بەیەکێك لە بوارەکانی هێنانەدی کارە کردەییەکانە لە وڵاتە هەژارەکان پاش (20) ساڵ لە شکستی سیاسەتەکانی چاکسازی پەیکەری ، ئامانجەکان چەند خاڵێکی راستەقینە دەخەنە روو کە بەتەنها دیاریکردنی رۆڵی بڕی یاریدەکان دیاری ناکات ، بەڵکو هەروەها ئاماژە قۆناغییەکانیش بۆ هەڵسەنگاندنی ئاستی رێنماییەکانی وەکالەتە نێو دەوڵەتییەکان ، بەوەش سەرنەکەوتنی هێنانەدی ئامانجەکانی گەشە کردن ، بە سەرنەکەوتنی وڵاتە دەوڵەمەندەکان دادەنرێت ، هەروەك وڵاتە هەژارەکان ، بەتایبەتی لەوەدا کە بەرپرسیارێتی سەرکەوتن دەکەوێتەئەستۆی هەمووان ، ئەو راستییەی لە گۆڕێیە دەربارەی پێش نەکەوتنی زۆربەی ناوچەکانی ئەفریقیاو هەندێك لەناوچەکانی ئەمریکای لاتینی و ناوەڕاستی ئاسیا ، ئەوە خۆی بەڵگەیەکە لەوەی گرفتەکان مەسەلەی بەڕێوەبردنی چاکیان تێپەڕاندووە ، چونکە زۆر لە حکومەتەکانی ئەم ناوچانە جەربەزەیی و سەقامگیری و ژیرییان لە مەسەلەکەدا خستۆتە روو ، کەچی توانای گەشەپێدانیان نەبووە، ئالەم خاڵەوە پێداویستی بە ئابوورییەکی ئیکلینیکی دەردەکەوێت کە ئاماژە بۆ رەوتی ستراتیژیەتێکی باشتر دەکات لە داهاتوودا

کلیلی ئابوورییەکە لەوەدایە کە جۆری دەستنیشان کردنەکەی جیاوازە بۆ گەیشتن بە چارەسەری گونجاو ، وەك چۆن لە پشکنینی نۆژداریدا ، پزیشك چەندین پرسیار دەکات بۆ زانینی هۆکارەکانی نەخۆش ، وەك سەبارەت بە خۆراك و ژینگە و تەمەن و پێکهاتەی جیناتی دانیشتوان و تاکەکان و شێوازی ژیان ، بێجگە لە ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی و پەتاکان ،

بەم تێگەیشتنە باشە لە سروشتی گرفتی ئابووری و پێویستی بەر قەراربوونی چارەسەرێکی گشتی جیاواز لە هەموو حاڵەتەکاندا دێت و ساکس لەو رووەوە ئاماژەی پێدەدات کە خۆزناوا لە رێی ئامۆژگارییەکانی بە لە خۆگرتنی "سستمەکانی بەڕێوەبردنی چاك " وڵاتە هەژارەکانی ترساندووە ، نووسەر دەیەوێت راوێژ بە بیرۆکەکانی ئابووریناسی سکۆتلەندی (ئادەم سمیس/1724 – 1790)بکرێت

لەبارەی نوسراوەکەیەوە لە سروشت و هۆکارەکانی سامانی وڵاتان ، میللەتان ، دواتر ساکس دەگاتە ئەوەی کە جوگرافیا –کە لەناویدا بەرووبوومە سروشتییەکان و کەش و هەوا و بەرزی ونزمی و نزیکی لە رێڕەوە بازرگانی و بازاڕە

سەرەکییەکان تێبینی دەکرێت _ لە هیچ یەکێك لە حاڵەتەکاندا بایەخی بە بەرێوەبردنی چاك کەمتر نییە . تێچوونی گواستنەوە وەك کۆسپێکە لەبەردەم پێشکەوتنی گەشە پێدان لە زۆربەی وڵاتە هەژارەکاندا ، بۆ نمونە : تێچوونی گواستنەوی بارێك لە بەندەری رۆتەردام لە هۆڵەنداوە بۆ بەندەری دارلسەلام لە تانزانیا کە ماوەکەی دەگاتە (7300کلم) دەگاتە 1400 دۆلار ، کەچی نرخی تێچوونی گواستنەوەی هەمان بار لە دارلسەلامەوە بۆ شاری کیجالی لە رووەندا کە ماوەکەی (1280کلم) دەگاتە (2500) دۆلار ، واتە دوونەوەندە

ئەمە بەلایەن کارگێری و ئابووری جوگرافیاوە ، بەڵام لایەنێکی دیکەش هەیە کە بەندە بە رۆڵی جوگرافیاوە لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکاندا کە کوشندەن . زۆر لە نەخۆشییە درمەکان کەوتوونەتەناوچە خولگەیی و نیمچە خولگەییەکانەوە ، وەکو مەلاریا ، سەرەرای ئەوەی پێشتر لەناوچەی دیکە بڵاودەبۆوەوە بەرەو ناوچەکانی دەرەوەی ئەم پشتێنە دەگوازرایەوە ،بەڵام ساردبوونی کەش و هەوا بە شێوەیەکی سروشتی زاڵ دەبێت بەسەر گواستنەوەی ڤایرۆسی مەلاریا لە رێگەی مێشولەوە، بە پێی هەڵسەنگاندنەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی ،ژمارەی دوچاربووان بە نەخۆشی مەلاریا دەکەوێتە نێوان (300-500) حاڵەت لە ساڵێکدا ،کە زۆربەی لە ناوچە خولگەییەکانە .

جوگرافیا کاریگەریەکی سێیەمیشی هەیە ،ئەویش لایەنی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی و پەیوەندی بە کەش و هەواوە ،نووسەر تێبینی دەکات یەك دۆنم زەوی لە ناوچەی جولگەیی لە مام ناوەندا (2,3)تەن مەتر لە گەنمە شامی بەرهەم دێنێت ،بەڵام هەمان دۆنم لە ناوچە شێدارەکاندا بڕی (6,4) تەن لە گەنمە شامی لێبەرهەم دێت ،هەروەها کشتوکاڵ لە ژینگە

دارستانیەکانی ناوچەی خولگەیی کە باراناویە زۆر کاردەکاتە سەر لاوازی زەویەکە لە بەرهەم هێناندا ،لەوەدا کە بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرمی و مادە ئەندامیەکان بۆ کانزاکان دەگۆرێت لە رێی لێزمە بارانەوە کە خاکەکەی دەگوازێتەوە

لە رێی ئەم شیکردنەوە بە هێزەوە بۆ هەژاری و دیاریکردنی تواناکانی دەستنیشانکردنی بەشێوەیەکی جیاواز لە نێو وڵاتاندا ،بە رای ساکس دەتوانرێت هەژاری لە رادەبەدەر چارەسەر بکرێت ،ئەویش کە توانا بە هەژارەکان بدرێت یەکەم هەنگاو بەسەر پلیکانەی گەشە کردندا سەربکەون ،ئەو هەژارانە پێویستیان بە نزمترین سەرمایەیە بۆ جووڵەو چالاك بوونیان ، بەو پێیەش دەتوانین بڵێن هەژاران پێویستیان بە دابین بوونی شەش جۆری سەرەکی لە سەرمایە هەیە:

1-سەرمایەی مرۆیی ،لە رێی تەندروستی و خۆراك و پەروەردە پێدانی توانا پێویستیەکان لای هەر یەکێك تاوەکو ببێتە بەرهەمهێنێکی ئابووری .

2- سەرمایەی کرێکار ،کە لەنێو ئامێر و گواستنەوەی ئامێری خۆی دەنوێنێت لە کشتوکاڵ و پیشەسازی و خزمەتگوزاریەکاندا .

3- ژێرخان ،بریتیە لە رێگەو بان و ووزەو ئاوو پێداویستی تەندروستی و فرۆکەخانەکان و دەریەندەکان و سستەمەکانی پەیوەندی و گەیاندن ، کە بە هۆکارێکی زیندەیی بۆ هێنانەدی بەرهەم هێنان لای کەرتی کرێکاران دادەنرێت .

4- سەرمایەی سروشتی ،ئەویش زەوی و زاری گونجاوە بۆ کشتوکاڵ ، لەگەڵ جۆراو جۆری بایۆلۆژی و سستەمە نوێیە ئیکلۆجیەکانی کارکردن کە بواری خزمەتە ژینگەییە پێویستەکان بۆ کۆمەڵگەی مرۆیی دەرەخسێنێت .

5- سەرمایەی دامەزراوی گشتی ،کە خۆی لە نێو یاسایەکی بازرگانی چاك و سستەمە دادگاییەکان و خزمەتگوزارییە حکومیەکاندا ،دەنوێنێت ،لەوەی توانایەکی باشی

بەڕێوەبردنی هەبێت و دادوەریی و دابەشکردنی یەکسان لە کارکردندا دابین بکات .

6- سەرمایەی مەعریفی ئەویش مەعریفە زانستی و تەکنیکیە بە تواناکان دەگرێتەوە ،بۆ بەرز کردنەوەی بەرهەمهێنانی کار و پرۆژەکان و چاك بەگەڕخستنی سەرمایە سروشتی و مادییەکان پێکەوە .بە بڕوای ساکس ئەو هەشت ئامانجەی لە راگەیاندنی هەزارەی سێیەمدا (2000 ز) دیاریکراون و لە جیهاندا بە ئامانجە گەشە پێدانەکان دەناسرێت ، بە تاکە بوارێك لەبەردەم کۆمەڵگەی نێو دەوڵەتی دادەنرێت بۆ دەرچوونی لە تەڵەزگەی هەژاری و لەو دەردەسەرییانەی لێوەی دروستدەبن ، هەرچەندە راگەیاندنی نەتەوەیەکگرتووەکان بۆ هەزارەی نوێ سالی (2015) ی دیاریکردووە بۆ کاتی هێنانەدی ئامانجەکانی گەشە پێدان ، بەڵام مەبەست و کاتی گشتی بۆ کۆتایی پێهێنانی تەواوەتی بە هەژاری سالی (2025)دیاریکراوە .

هەنگاوە پێویستەکان :

جیفری ساکس لە کۆتایی کتێبەکەیدا سە بارەت بە کۆتایی هەژاری ، لیستێك هەنگاو دادەنێن کە پێویستە کۆمەڵگەی نێو دەوڵەتی دەستبە جێ کاری بۆ بکات ، گرنگترینیان ئەمانەن :

*پابەند بوونی سیاسی بۆ کۆتایی هێنان بە هەژاری ، لەم رووەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کەزۆر لە رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی لە جیهانی خۆرئاوادا ئامانجێکیان لە خۆ گرتووە کە هەژاری بکەنە بابەتێك لە بابەتەکانی مێژوویەرۆیی ، ئەگەر ئامانجەکانی گەشەپێدان بۆ هەزارەی نوێ سالی (2015) یان دیاری کرابێت بۆ کەمکردنەوەی دۆخی هەژاری ئێستا بۆ نیوەی ، ئەی بۆچی هەموو لەسەر ئەوە رێکنەکەوین کە سالی (2025) بەتەواوی کۆتایی بە هەژاری بهێنین؟

*دانانی نەخشەی کار بۆ جێبەجێکردن ، لەم رووەوە ئامانجەکانی گەشە پێدان وەك پێشەکیەك دادەنرێت .

*گەڕانەوەی رۆلی وولاتە یەکگرتووەکان لە جیهاندا ، لەوەی دەوڵەمەنترین و بەهێزترین دەوڵەتە لە جیهانداو سەرکردەی پرەنسیپەکانی دیموکراتی بۆتە وولاتێك کەسانی دیکە گومانی لێبکەن و لەم سالانەی دواییشدا کار بۆ جیاکردنەوەو دابەشکردن دەکات . ساکس دەڵێت : هەولی زۆری وولاتە یەکگرتووەکان بۆ سەرکردایەتییەك کەکەس توخنی نەکەوێت ، هەوڵێکی پەژارە بەخشە ، چونکە گەورەترین مەترسی لەسەر سەقامگیری نێو دەوڵەتی دروستکردووە

* رزگارکردنی سندووقی قەرزو هەردوو بانکی نێو دەوڵەتی و ،پێویستە لەسەریان رۆڵێکی کاریگەر لە کۆتایی هێنان بە هەژاری لە جیهاندا بگێڕن ، بەو پێیەی کۆڵەکەی سەرەکی و سەرەتی نەخۆشییەکانی دیکەیە لە هەموو ئەندامێکی لەشی مرۆییدا ، ئەم دوو دام ودەستگایە شارەزایی و توانای هونەرییەکی بەشیان هەیە بۆ گێڕانی ئەم رۆڵە گرنگە ، ئەگەر چی لەم ماوەیەی دواییدا بوون بە دوو وەکالەت کە وولاتە قەرز دەرەکان دەیانبەن بە رێوە ، لەبری ئەوەی دوو دەزگای نێو دەوڵەتی بن وەك چۆن لە نوێنەرایەتی (182) دەوڵەتی ئەندام پێکهاتوون .

* بەهێزکردنی رۆڵی نەتەوەیەکگرتووەکان ، هەرچەندە ئێستا هیچ سوودێکی نییە کە سەرزەنشتی نەتەوەیەکگرتووەکان بکەین بۆ ئەو هەموو رێگرو کەوتنانەی چەندین سالی رابردوو ، لەشیکردنەوەی دوسەردا نەخۆشی نەتەوەیەکگرتووەکان لەو بیرۆکراتیەدانییەکە هێلانەی تێداکردووە ، بەڵکو لەو راستییەدایە کە ولاتە بەهێزەکان ، ئەوانەی رێکخراوە نێو دەوڵەتییەکەیان دروستکردووە ، ئێستا بەوە قایل نابن دەست لە دەسەڵاتیان بەسەر دام و دەزگا نێو دەولتییەکان هەڵبگرن ، ئیدی چاوگەی دروستبونیان هەرچییەك و هەریەکێك بێت .

نووسەر جیفری ساکس : بەڕێوەبەری پەیمانگای توێژینەوەکانی زەوییە لە زانکۆی کۆلۆمبیا و بەڕێوەبەری پرۆژەی نەتەوەیەکگرتووەکانە بۆ هەزارەی نوێ، بۆخۆی پسپۆڕێکی ئابوورییەو ناوبانگێکی زۆری هەیە لەئەنجامی راوێژەکانی بۆ لەناوبردنی ئەو هەڵئاوسانە زۆرەی لە ئەمریکای لاتینی و ئەورووپای خۆرهەڵاتدا رویدابوو و سودەکانی ئەم راوێژەشی سەلمێنرا ، سەرەرای ئەوەش چەندین توێژینەوەی بە جەربەزەییانە نووسیوە لە هێنانەدی چاکسازییە ئابوورییەکان و زاڵبوون بەسەر نەخۆشییە نیشتەجێکان و کەمکردنەوەی قەرزەکانی وولاتە هەژارەکان .ئەم نوسەرە پلەی دکتۆراکەی لە ئابووریدا لە زانکۆی هارڤارد وەرگرتووە

ئاشنا پەرچڤەی کردووە

پرسیار وەلام لەسەر سێکس

د. سەمەد

پ1/ ئەو گۆڕانکارییانە کامانەن لەکاتی هوروژاندنی سێکسی بەسەر مرۆڤدا دێن ؟

-گۆڕانکاری بە مانای تایبەتی بەسەر هەموو بەشەکانی جەستەدا دێت لەوانە .

خێرالێدانی دڵ ، هەناسە خێرایی ، کرانەوەی گلێنەی چاو ، چالاکی زۆری ماسولکەکان ، شلەژانی دەماری ، بێ ئارامی .

پ2/ ئایا ژن لەیەکەمین کاری سێکسی شەوی بوکێنی چێژ وەردەگرێت ؟

- دەکەوێتە سەر ئەو پەیوەندییەی لەنێوان ژن و مێردەکەدایە ، زۆرێك لە ژنان کەلەوەو پێش هیچ جۆرە پەیوەندییەکیان نەبووە ، زۆر دەترسن لە دڕاندنی پەردەی کچێنی و دەکەونە دڵە ڕاوکێوەو زۆر جار بە درەنگ رێگا بە مێردەکە دەدەن کارە سێکسیەکەش بکات ، ئەو دڵەڕاوکێ و ترسە وایان لێ دەکات چێژ لەو پەیوەندییە بۆ یەکەمجار نەبینن ، بە پێچەوانەوە هەندێك ژن بەپێی ئەو لایەنە ناکەنەوە دەتوانن چێژی تەواو وەربگرن ، هەندێك جاری دیش ئەو هەموو خەیاڵ و بیرکردنەوە خۆشەی پێش گواستنەوە لای ژن دنیای جوانی بۆ دروست دەکات بەلام لەبەر هەر هۆیەك بێت جاری وا هەیە بەواقیعی ئەو دنیایە لەیەکەم پەیوەندی دا نابینێت بۆیە تووشی شۆك دەبێت رەنگە ئەو شۆکە لە گەلێشیدا بڕوات هۆی سەرەکیش ئەوەیە کەزاوا زۆر پەلە دەکات و ئامادەباشی تەواو لە بوکەکەدا دروست ناکات لە رێگای دەستبازی و یاری و ماچ و موچەوە ، راستەوخۆ دەکەوێتە کارە سێکسیەکەوە بێ ئەوەی هیچ لە بووکەکەدا دروست بکات ئەمەش کاریگەرییەکی سلبی تیادا دروست دەکات

پ3/ پیاو چۆن بزانێت ژنەکەی ئامادەباشی تێدا دروست بووە بۆ پەیوەندییە سێکسییەکە ؟

-بە پلەی یەکەم خۆشەویستی و یەکتری ویستی و لەیەکتری گەیشتن ئەوەپێش هۆکاری یەکەمن لەسەر کەوتنی کارەسێکسییەکەدا ، ژن پاش دەستبازییەکی کەم بەتایبەتی لە ناوچەکانی هوروژاندنی سێکسی دەهورووژێت ، نیشانەی تەواوی هروژاندن بریتیە لە تەڕبوونی ئەندامی زاوزێ ی کەلینجە ماددەی تایبەتی دەردەدات لە کۆمەڵە ڕژێنێکەوە کەپێیان دەوترێت ڕژێنەکانی پارسۆلین ، پێویستە پیاو دان بەخۆیدا بگرێت تابەتەواوی ژنەکە تەڕدەبێت ئەوە مانای وایە کاری سێکسی و ئامادەباشی تێدایەو کاری سێکسی قبوڵە ، هەروەها ئەو ماددەیە کارە سێکسیەکەش ئاسان دەکات .

پ4/ ئایا کاتی دیاریکراو هەیە کە ژن ئارەزووی سێکسی تیادا زۆر بێت ؟

-ئەمە لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت ، بەلام زۆرێك لە توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کەژن لەو رۆژانەی دەکەوێتە پێش کەوتنە سەرخوێن دوای کەوتنەسەر خوێن بەرزترین رادەی هورووژاندنی تێدایە

پ5/ دیا ژن و مێرد بەیەکەوە دەکەنە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم)؟

- بەزۆری پیاو زوتر دەگاتە ئۆرگازم ژن دوادەکەوێت ، ئەم دواکەوتنەش لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت لەسەرەتای هاوسەری دا ژن هەستی بۆ گەیشتن بە ئۆرگازم زۆر لاوازە ، جۆری پەروەردە لە کۆمەڵی ئێمەو کپکردنی ئارەزووەکانی مێ هەر لە منداڵییەوەو هۆکانی دیکەی

کۆمەڵایەتی و شەرم و یەکتری نەناسینی تەواو وادەکەن کەژن نەتوانێت بەتەواوی بەشداری لەکارە سێکسییەکەدا بکات و ڕۆڵێکی سلبی هەبێت و تەنها پیاو چالاکی بنوێنێت ئەگەر چی لەزۆر حاڵەت دا ، ئەم بارە بەرە بەرە چاك دەبێت و ، پاش لەیەکتری گەیشتن و کەم بوونەوەی شەرم و دڵە ڕاوکێ ژن تاڕادەیەك زۆرتر بەشداری دەکات و ئەو ڕۆڵە سلبییەی کەم دەبێتەوە ، بۆیە لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستە پیاو پەلە لەکارەکەدا نەکات و بەزۆر هۆکاری جیاواز وەك قسەی خۆش و یاری و دەستبازی ژنەکە بەتەواوی ئامادە بکات و هەوڵیش بدات لەکاتی کردارە سێکسییەکەدا پەلە نەکات ، هەروەها کە تەواویش بوو یەکسەر ژنەکە بەجێ نەهێڵێت و هەوڵ بدات ئەویش بگەیەنێتە ئۆرگازم . هەندێك جار ئەگەر هورووژاندنەکە تەواو بێت ژن بۆ چەند جارێك دەگاتە لووتکەی چێژ

پ6/ بۆچی هەندێك ژن لەسەرەتادا زۆر بەرگری دەکەن دژی کارە سێکسییەکە ؟

– وەك ووتمان پەروەردەی وولاتی ئێمە پەروەردەی کچکردن و چەپاندنە ، هەر لە منداڵییەوە ئەوە بە گوێی کچ دا دەدرێت کە خۆی لەمێرد دوور بخاتەوە ، دەستکاری ئەندامی زاوزێ ی نەکات نەوەکو تووشی زیان بێت ، و گەلێکی دی ئەمانە جۆرێك لە پەرچەکرداریان لەدەماخیدا دروستکردووە کە بەشێکی زۆریان بونەتە ترس و دڵەڕاوکێ و رەگیان تیادا داکوتاوە سەرەڕای ئەو هەستەی کە لە ڕۆحیدا تێزاوە دەربارەی عەیب و عارو ئاوان . هتد..

بۆیە دیسانەوە لەسەر پیاوە کەهەموو ئەو هەستە سلبیانەی تێدا بڕەوێنێتەوەو هەستێکی وای تیادا دروست بکات کە کاری سێکسی کارێکی پیرۆزی هاوسەری یەو ژیانی مرۆڤی لەسەر بەندە و لەو بارەیەشەوە زۆر پێویستە لەو حاڵەتانەدا مێرد زۆر نەکات و دان بەخۆیدا بگرێت چونکە سێکس کردن بە زۆرە ملێ پەرچدانەوەیەکی زۆر خراپتری تیادا دروست دەکات و لەپاشدا ڕەنگە ببێتەهۆی تەواوی سێکس ساردی و قێزهاتنەوە لێ ی ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئەو جۆرە سێکس کردنە دەبێتەهۆی پەیداکردنی ئازارێکی زۆر بۆی لەبەر ئەو هەموو گرژبوونەی تیایدا ڕوودەدات.

شتێکی زۆری ژنان لەپاشدا و وورده وورده ئەگەر پیاوەکە شارەزابوو لە ڕاهێنان و ئامادەباشی دا ، ڕادێن و ئەم حاڵەتەی توندو بەرگرییەیان نامێنێت

پ7/ مەبەست لە زوو ڕژاندن چی یە؟

هەندێك پیاو هەر لەسەرەتای کارە سێکسیەکەدا دەگەنە حاڵەتی تێربوون و تۆواویان دەڕژێت بێ ئەوەی کارە سێکسیەکە کۆتایی هاتبێت ، تەنانەت هەندێك پیاو هەر بە بینینی جەستەی ڕووتی ژنەکە ، دەگەنە حاڵەتی ڕژاندن بێ ئەوەی کارە سێکسییەکە هەر ئەنجام درابێت ، یالەیەکەم بەرکەوتنی ئەندامی مێ دا ئەو حاڵەتە ڕوودەدات ، بەشێکی زۆری زوو ڕژاندن بە سەرەتایەك لەلاوازی سێکسی دادەنرێت کە ڕەنگە لە پاشتر دا پیاوەکە تووشی لاوازی سێکسی یا پەککەوتنیش بەرێت ، هەندێکیشی پەیوەندی بەجۆری پەروەردەکردنی

نێرەوە هەیە ، ئەو کپکردن و بێبەشیەی لەبینینی مێ و هاوڕێیەتی لەگەڵیدا لە کۆمەڵدا ڕوودەدات جۆرێك لە پەنگ خواردنەوە دروست دەکات کە بە کەمترین بینینی جەستەی مێ یاسەرەتای پەیوەندی سێکسی ڕژاندن دروست بکەن .
زۆربەی ئەم حاڵەتانە چارەسەریان هەیەو گەلێك دەرمان لەم بارەیەوە هەیە بەسوودن و پزیشکی پسپۆر دەتوانێت یارمەتی کەسەکە بدات . سەرەڕای پسپۆڕی دەروونیش کەمەندێك جار وا پێویستن دەکات پەندی بۆ ببرێت . چونکە گومان لەوەدانییە زوو ڕژاندن بارێکی ناخۆش و سلبی لە ژن دا دروست دەکات وەك ئەو کەسە تینوەی دەم دەبات بۆ ئاوێك لە پڕ ئاوەکە دەگیرێتەوە بێئەوەی قومێکی لێدابێت یا هیچ تینویەتییەکی بۆ شکاندبێت .
ئەوەشمان بیر نەچێت هەندێك جار زوو ڕژاندن لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ و شەرم و تەریقی و ترسەوە دێت بۆ تەواوکردنی کارەکە بە کەمترین ماوە .

پ8/ ئایا ژن دەتوانێت لەچارەسەری زوو ڕژاندن دا ڕۆڵی هەبێت .

- ژنی هۆشیار و ڕوناکبیر دەتوانێت گەورەترین ڕۆڵی لە چارەسەری حاڵەتەکەدا هەبێت ، لەپێش هەموو شتێکدا پێویستە ڕوو گرژ نەکات و حاڵەتێك دروست نەکات کە پیاوەکە هەست بە ئائارامی و دڵەڕاوکێ بکات ، چونکە ئەوە خۆی لەخۆیدا دەبێتەهۆی زیادکردنی حاڵەتەکە بەڵکو دەبێت یارمەتی بدات و هاوکاری لەگەڵ دا بکات و ئەوەی تێبگەیەنێت کە گرنگ ئەوەیە لە کارە سێکسییەکەدا سەرکەوتوو بووە بەتایبەتی ئەگەر پیاوەکە توانی لەڕێگای دەست و یارییەوە ئەو بەتەواوی بخاتە سەر حاڵەتی هوروژاندن . زۆر ڕێگا هەن کە ژن دەتوانن یارمەتی پیاو لەم حاڵەتەدا بدەن و زۆر بەشیان لەهەموو چارەسەرێکی دەرمانی و پزیشکی و دەروونی باشترن
لەپێش هەموو شتێکدا گەڕاندنەوەی بارەڕی پیاوەکە بە خۆی لەڕێگای دڵنەوایی و قسەی خۆش و گوێ پێنەدان بەحاڵەتەکە ، دووەم هەوڵدان بۆ دواخستنی کارە سێکسیەکە بەهەر ڕێگایەك بێت بەڵکو درێژکردنەوەی ماوەی پێش کارە سێکسیەکە بەو ڕێگایەی ژن خۆی دەست نیشانی دەکات ..هتد..

پ9/ ئەو ناوچانەی جەستەی مێ کامانەن کە زۆرتر کاری هوروژاندنی سێکسی جێبەجێ دەکەن ؟

- هەموو شوێنێکی جەستەی مێ بەبەرکەوتن یان دەست پیاهێنان توانای هوروژاندنی هەیە بەڵام ئەم شوێنانە زۆر زیاتر ژن دەهورووژێنن :

1- لێوەکان .
2- پشتی گوێ
3- میتکە
4- مەمکەکان .
5- پشتی ران وسمت .
6- لاقەکان لە ڕووی ناوەوە .
7- پشتی لەش.
8- هەندێك جار سك .

پ10 / چی دەبێتەهۆی زیادکردنی توانای پیاو لە سێکس دا؟

1- بەپلەی یەکەم تەندروستی باش و نەخۆش نەبوون هۆکارێکی گەورەیە لەتوانای سێکسی دا .
2- لە پاشتردا وەرزشکردنێکی ڕێك و پێکی ڕۆژانەو زۆر خونەدانە خۆراك خواردنی زۆر چونکە زۆر خواردن گەورەترین دوژمنی سێکسە ، هەموو ئەوانەی زۆر خۆرن لەپاش ماوەیەك هەست دەکەن توانای سێکسیان زۆر کەم دەبێتەوە .
3- خواردنی میوەو سەوزەی زۆر ، چونکە ئەوانە پڕن لەو ڤیتامینانەی کەلەش چالاك دەکەن و توانای ماسولکەیی و جوڵەی زیاددەکەن .
4- زۆر ماندوونەبوون و پشودان و نوستنی تەواو یارمەتی دەرێکی باشن بۆ حەسانەوەی جەستەو شەکەت نەبوونی ، چونکە مرۆڤی هیلاك و ماندوو شەکەت توانای سێکسی زۆر دادەبەزێت .
5- نەخواردنەوەی ماددە کهولیەکان یازۆر کەمکردنەوەیان
6- جگەرە نەکێشان
7- لابردنی ئەو هۆکارانەی دڵە ڕاوکێ و باری دەروونی نائارامی بۆ دروست دەکەن .
8- ڕوانینە سێکس وەك بەرئەنجامێکی جوانی پیرۆزی خۆشەویستی لە نێوان دوو بوونەوەری سەر ئەم زەمینە نەك تێڕوانینێکی ووشکی کوێرانە تەنها بۆ تێرکردنی ئارەزوویەکی کاتی .
9- کەمکردنەوەی چەوری لەخواردندا چونکە چەوری زۆر دوژمنێکی زۆری توانای سێکسییە لەبەر ئەوەی لوولە خوێنەکان تەسك دەکاتەوە و نایەڵێت لەکاتی خۆیدا خوێن

بەتەواوی هوروژم بهێنێت بۆ ئەندامەکانی سێکس و لاوازیان دەکات .

10- هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی کاتی لەبار لەگەڵ هاوبەشەکەدا کە سێکسی تێدا بکەن بەو شێوەیەی کە زۆرە ملێ و نابەدڵی تێدا نەبێت

پ/ ئایا هیچ هۆکارێك هەن کە خۆشەویستی ژن بۆ مێرد زیاد بکات ؟

– ژن هەمیشە دەیەوێت خۆی لەبەرچاوی مێردەکەیدا ببینێتەوە ، دەیەوێت سێبەری بێت ، هەست بە خۆشەویستی و میهرەبانی و سۆزی بەردەوامی بکات ، دەیەوێت هەر هی خۆی بێت ، ئەو تەنهاییە لە رەفتارو هەڵسوکەوتی رۆژانەی دا ببینێتەوە ، دەیەوێت هیلاکییەکانی کاری ، فاکتەرەدەرەکییەکانیژینگەو دەوروبەری لەخۆشەویستی و سۆزی بۆ ئەو دانەبەزێنێت ، هەست بەبوونی بایەخ دا و پەیوەندی دەرەکی لەگەڵ ژنانی دیکەدا نەکات ، بەکورتی دەیەوێت هەبوونی خۆی لەهەموو رەفتارێکی رۆژانەدا هەست پێ بکات ، نەك تەنها لە حاڵەتەکانی سێکس کردن دا بیری بکەوێتەوەو بکەوێتە لاواندەوەو گۆرانی پێدا گوتن ، ئەگەر مێرد بەو شێوەیە هەبوونی خۆی لای ژن چەسپاند ، گومان لەوەدانییە رۆژبەرۆژ خۆشەویستی ویستنی لای پەرەدەسێنێت و بۆی دەبێت بەو بوونەوەرەی بێ یەکتری ناتوانن بژین .

پ12 / ئەو شۆکانەکامانەن کەهەندێك ژن لە شەوی بوكێنیدا توشیان دەبێت ؟

– بەپلەی یەکەم ئەو پیاوانەی بەسروشتی خۆیان توندرەون و نەرم و نیانی و میهرەبانیان کەمە ، زۆر بەزەبرو بە زۆرو بە فیزەو فەرمانەوە دەجوڵێنەوە ، هەندێکیان بەوە دەیانەوێت هەر لەو شەوەوە خۆیان بەسەر ژنەکانیاندا فەرز بکەن بۆ ئەوەی لێیان بترسن لەبەر ئەوە هیچ نەرمییەك نانوێنن چونکە بەوە رادەزانن پیاوەتییان

بەهێزدەبێت ، زۆر بەتوندی مامەڵەیان دەکەن و جلەکانیان دەبەردادەکەنن هتد..

بە پێچەوانەوە ئەو حاڵەتانە شۆکی زۆر گەورە لەژن دا دروست دەکەن ، بەوە رق و کینەیان لە برێتی خۆشەویستی تیادا دەچێنن و لەپاشتردا قێزیان لە پەیوەندییەکە دەبێتەوە هەروەها پیاوی سەرخۆش و شڵەژاو هروژاوی زۆر کە هیچ حسابێك بۆ بەرامبەرەکەی ناکات بە شێوەیەکی زۆر نامرۆڤانە لەو هەڵوێستەدا دەجوڵێتەوە ، هەمان پەرچەکردار لە ژن دا دروست دەکەن .

پ13 / زۆر جار دەبینین کە لەنێوان ژن و مێرددا نەگونجاندنی سێکس هەیە مەبەست لەوە چی یە ؟

– مەبەست لێی رێك نەکەوتنی ئارەزووەکانی ژن و مێردە لەکاتی پەیوەندییە سێکسیەکەدا واتە حەزو ئارەزووەکانی ژن هەمئاهەنگ بێت لەگەڵ حەزو ئارەزووکانی مێردەکەیدا ئەوکاتە کارە سێکسیەکە لەکارێکی میکانیکی وشکەوە دەبێت کاری سەمفۆنیایەکی هارمۆنی خۆش و ژن و پیاو دەتوانن بەردەوام نەهێڵن ئەم سەمفۆنیایە بکوژێتەوە ، ئەوە ش بە خۆشەویستی و بەجێهێنانی ئارەزووکانی یەکتری دەبێت .

بەڵام ئەو پیاوانەی هەر خۆیان خۆش دەوێت وئارەزووەکانی ژنەکانیان پشت گوێ دەخەن و رێزی تەواویان بۆ دانانێن و لەو حاڵەتانەدا ژن تەنها بۆ تێرکردنی ئارەزووی مێرد واز لە هەموو شتێکی خۆی دەهێنێت ، ئەوە یەکەم هەنگاوی نەگونجاندنە لەو بارەیەوە هەروەها زوو رژاندن هۆکارێکی دیکەیە لە نەگونجاندنی کاری سێکسی دا ، چونکە ژن جگە لەوەی پێش کارە سێکسیەکە پێویستی بە ئامادەباشی هەیە ، لە کارە سێکسیەکەشدا هەمیشە دەکەوێتە ئۆرگازمی پیاوەکەیەوە ، لەبەر ئەوە زوو لێبوونەوەو پشت کردنە ژن بێ ئەوەی ئەو هیچ رەلامێکی هەستی و دەماری بۆدابێتەوە ، فاکتەرێکی دیکەی ئەو نەگونجاندنەیە

هەروەها بوونی ئازار لەجەستەی ژنەکەدا بەهۆی نەخۆشییەکی ژنانەوە یا لەکاتی سوڕی مانگانەدا یا لە ئەنجامی سێکس ساردی لە ژندا بەرامبەر مێردەکەی یان ترسان لە سکپڕبوون یا ئەو شوێنەی کارە سێکسیەکەی تیادا ئەنجام دەدەن وەك بوونی منداڵ لەهەمان ژووردا ، یا کەس و کاری پیاو یاژن ، هتد .... هۆکاری گرنگن لەو نەگونجاندنەدا.

پ14/ پیاو دەتوانێت چ رۆڵێکی ئیجابی لەکارە سێکسیەکەدا ببینێت ؟

– دەبێت بە پێش هەموو شتێك دا پیاو ئەوە بزانێت چوونە ژوورەوە بۆ ناوجەستەی ژن دەبێت لە رێگەی دڵیەوە بێت ، هەر پیاوێك توانی لەرێگەی دڵەوە بچێتە ناو مێشك و ئەقڵی ژنەکەیەوە ئەوە دەتوانێت هەموو رۆڵێکی ئیجابی ببینێت

دەبێت ژن هەمیشە ئەو هەستەی لا دروست بێت کە خۆشەویستی مێردەکەی بۆی خۆشەویستیەکی راستەقینەیە ، ئەم راستەقینەییە لە رەفتارو هەڵس و کەوت و چاوی دا بەردەوام بخوێنێتەوە ، دەبێت پیاو واز لە هەموو خۆ

ویستنێکی تەنها کوێرانە بهێنێت ، هەمیشە ئەوە بە ژنەکەی بڵێبێت کە ئەو تەنها بوونەوەرێکە لەم گەردوونەدا ژیانی کردۆتە چراخان بۆ ئەو ژیانی رۆشنایی تێدانییەو ئەو ئەوبونەوەرەیە کە لەو جوانترو رازاوەتری نەدیوەو ئەوەش لە قوڵایی دڵیەوە بێت نەك تەنها وشەی ریزکراوی بێ مانا .

هوروژاندنی ئارەزووی ژن ، دەبێت لەسەر ئەو بنچینەیە بێت کە ژن خۆی لەو کاتەدا ئارەزووی لە کارە سێکسیەکە هەبێت و دەبێت لە ڕێگای وشەی سۆزداری و خۆشەویستی یەوە هوروژاندنەکەی تیادا دروست بکرێت .

میتکە لە ژن دا ناوچەیەکی پڕ لە دەمارو زۆر هەست دارەو یەکەمین ئەندامی مێیە لە هەستداری داو پڕە لەشانەی ئیسفەنجی و لەرووی پێکهاتەو توێکارییەوە وەك چوکی نێر وایە لەکاتی هوروژاندن دا پڕ دەبێت لە خوێن و قەبارەی گەورە دەبێت ، یاریکردن بە میتکە پێش کاری سێکسی ئارەزووی ژن بەهێز دەکات و سەرەتایەکی باش بۆ کارەکە دروست دەکات . پەلەپەل نەکردن و زوو لێنەبوونەوەو پشت نەکردنە ژن رۆڵی ئیجابی پیاو لە کارەکەدا دروست دەکەن .

پ15/بۆچی هەندێك پیاو حەز ناکەن لەژنەکانیان نزیك ببنەوە یا کاری سێکسییان لەگەڵدا بکەن ؟

– گەلێك هۆ هەیە کە پیاو حەز بە نزیك بوونەوەی ژن ناکات لەوانە :

1– هەندێك ژن زۆر خۆیان فەرامۆش دەکەن لەماڵەوە جلو بەرگی زۆر ناشرین و بێ رێکخستن لەبەر دەکەن و شێوەو روخساریان بایەخ پێنادەن .

2– پاك و خاوێنی جەستەیان فەرامۆش دەکەن و هەندێکجار بۆنی زۆر ناخۆشیان لێ دێت

3– نەمانی خۆشەویستی و یەکتری ویستنی ، یا لە ئەنجامی تورەو بۆڵەی بەردەوامی ژن و وەڕسکردنی پیاوەکەی .

4– بایەخ نەدانی ژن بە کاری سێکسی و فەرامۆشکردنی و وەلاًم نەدانەوەی بەردەوامی داخوازییەکانی خۆ خەو لێخستن و گوێ نەدانی بە پیارەکەی .

5– بۆنی دەم هۆکارێکی زۆر گەورەی دورکەوتنەوەی پیاوە لە ژن

6– بەکارهێنانی بۆنی خۆش و خۆ رازاندنەوە بەتایبەتی ئەو کاتانەی مێرد لە ماڵەوەیە .

7– رۆڵی سلبی لە کاری سێکسی دا

8– وەڕسکردنی پیاو بە گێرانەوەی قسەیناخۆش و بێتام وباسکردنی کەس و کاری پیاوەکە بەخراپ و دروستکردنی تەنگەژەی دەروونی بۆی .

– هەندێکجار روودەدات کە ئەندامی زاوزێ ی ژن و زێ ی زۆر تەسك بێت ، ئەوەش بەردەوام هۆکارێکی ناخۆش دروست دەکات لەکاری سێکسی ژن و مێرد دا .

دەتوانین هۆکاریئەو تەسکییە بۆ ئەم حاڵەتانە بگێڕینەوە :

1 – هۆکاری جەستەیی ژن : هەندێك ژن بە سروشتی ئەندامی سێکسیان تەسکە و لەناوەوە کورتەو بە زگماکی هەروا دروست بوون .

ب- هەندێکجار لە ئەنجامی دەستپەرکردنی زۆر ماسولکەکانی زۆر هەستدار بوون و لەناوەوە هەندێک هەوی درێژ خایەن وایان لێکردووە لەکاری سێکسی دا ئازاری زۆریان دەگات و ناهێڵن بەتەواوی چوک بچێتە ژوورەوە.

ج – زۆر گەورەیی چوکی مێرد ، کە لەهەندێک حاڵەتدا دەبێتەهۆی ئازار بۆی .

د- زۆر گرژبوونی ماسولکەکانی زێ : لە هەندێک ژن دا لەبەر هۆکاری دەروونی یا جەستەیی هەر لەسەرەتای کارە سێکسییەکەوە ماسولکەکانی زێ زۆر بە خێرایی گرژ دەبن ، و بەتەواوی رێگە بەچوونە ژوورەوەی چوک نادەن، سەرەڕای ئەوەی لەهەندێک ژن دا رژێنەکانی پارسۆلین ، ماددەی لینج کەم دەردەدەنە ناو زێ زۆر بە ووشکی دەمێننەوە ئەوەش دەبێتەهۆی گرژبوونی ماسولکەکان زیاتر ئازار بۆی .هـ- هۆکاری دەروونی لەزۆر جاردا فاکتەری سەرەکییە بەهۆی قێز بوونەوە لە کارە سێکسیەکە یا ئارەزوو نەکردن یا رق بوون لە مێرد هتد...

و -ئەو هۆ کۆمەلآیەتیانەی کە کچ لە سەرەتای ژیاندا تیایدا پەروەردە دەبن و هەر لە منداڵییەوە جۆرێك لە دورە پەرێزی لە نێرو ترس و عەیبەو هتد.

کاریگەری زۆر لە ژن دا دروست دەکەن کە هەموو ئەوانە دەبنە هۆی گرژی زیاتر لە ماسولکەکانداو رێگە گرتن لە چوونە ژورەوەی تەواو

چارەسەری سەرەکی ئەم حاڵەتە بەوە دەبێت کە بگەڕێن بە دوای هۆکارەکاندا : بۆنمونە ئەگەر تەسکییەکە بەهۆی هەوکردنەوە بوو دەبێت بە خێرایی بەهۆی دەرمانەوە لای پزیشکی پسپۆڕ چارەسەر بکرێت ، ئەگەر هۆیەکان دەروونی بوون دەبێت بگەڕێن بە دوای چارەسەری خاڵ خاڵی حاڵەتەکانداو لەرەگ و ریشەوە ئەیان هێڵێن ئەگەر کۆمەلآیەتیشن بەهۆی دانیشتنی زۆرو تێگەیاندنی تەواو بە دیالۆگ بگەینە ئەنجامی لابردنی هەموو بیروڕایەکی چەوت لەو لایەنەوە .

ئەگەر لە نەزانی و ناڕۆشنبیریشەوە بێت دەبێت لە رێگای تێگەیاندن و راڤەکردنی بارودۆخی سێکسی و بەرئەنجامەکانییەوە چارەسەری کێشەکە بکرێت .

پ17 / سێکسی زۆری چییە ؟ و ئایا زیانی هەیە؟

– توانای سێکس کردن لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت ، بە پلەی یەکەم تەندروستی باش و هۆکاری بۆماوە رۆڵێکی گەورە دەگێڕن لەو بارەدا . کەسانێك هەن توانای سێکس کردنیان زۆرەو دەتوانن لە رۆژێك دا چەند جار ئەوە دووبارە بکەنەوە ، ئەو حاڵەتە پێی دەوترێت سێکس زۆری ، لە هەندێك کتێبی سێکسۆلۆژیدا هاتووە کە شوانێکی فەرەنسی بۆماوەی 12 ساڵ هەموو رۆژێك توانیویەتی سێ جار سێکس لەگەڵ ژنەکەیدا بکات ، هەروەها ژنێکی هۆڵەندی پیر تکای لە پزیشکەکەیان کردووە کە چارەسەرێك بۆ مێردەکەی کەتەمەنی لە 80 ساڵ تێپەڕبووە بدۆزێتەوە چونکە رۆژانە هەراسانی کردووە بە سێکس کردن . ئەو حاڵەتانە ئەگەر چی دەگمەنن بەلآم شتێکی دوور نین چونکە بە پلەی یەکەم بەندن بەتوانای جەستەیی کەسەکەوە و لەو بارەیەوە هیچ زیانێك دەستنیشان نەکراوە .

لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ توانای جەستەیی خۆی بە سروشتی بزانێت و هەوڵ بدات قورسایی زۆری نەخاتە سەر کە لە توانایدا نەبێت .

نەخۆشی تای کیوو

دکتۆر حسین معروف عمر
پزیشکی ڤیتەرنەری لە ناحیەی بازیان

ئەم نەخۆشییە بەهۆی میکرۆبێك لە جۆری ڕیکیتسیا بڵاو دەبێتەوە، ئەم نەخۆشییە زۆر گرنگە، دەبێتە هۆی بەرهاویشتن لە مەرو بزن‌ومانگادا.

ئەم نەخۆشی‌یە لە مرۆڤدا لەشێوەی ئەنفلونزایە کە لە ئەنجامی هەوکردنی درمی پەردەی دڵەوە ڕوو دەدات.

مەترسی تووشبوون بەنەخۆشی‌یەکە زیاتر دەبێت لە ئەنجامی مامەڵەی ڕاستەوخۆو ناراستەوخۆی مرۆڤ لەگەڵ ئاژەڵی نەخۆشدا

چەندەها حاڵەتی ئەم نەخۆشییە ڕووی داوە لە تاقیگەکاندا لەو کەسانەدا کە کاریان کردووە، لەسەر ئاژەڵی نەخۆش بۆ لێکۆڵینەوە، بەبێ ئەوەی کە بزانن ئەو لاشەیە هەڵگری نەخۆشی یەکە یان نە.

زۆر کاتیش مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکە دەبێت بە هۆی هەڵمژینی تۆز کە میکرۆبی ئەم نەخۆشییەی هەڵگرتووە.

ئەو پشیلانەی کە تازە زاوون هەڵگری میکرۆبی ئەم نەخۆشی‌یەن‌و بەسەرچاوەیەك دادەنرێن بۆ بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکە.

هۆکارو بڵاوبوونەوەو گواستنەوەی نەخۆشییەکە:-

هۆکاری نەخۆشییەکە میکرۆبی (Cariella Brunetii)، کە لە هەموو جیهاندا بڵاوە، لە ئاژەڵە کێوویی‌و ماڵی‌یەکاندا هەیە بەتایبەتی پەلەوەرو جوومگەدارەکان (Orthropoid) ئاژەڵی ماڵی وەك مانگاو مەرو بزن‌و سەگ‌و پشیلە زۆر هەستیارن بۆ تووشبوون.

کەنەی جۆری (Lxodid، Argasid) لەوانەیە ببن بە چاوگەوکۆگا بۆ بڵاوبوونەوەی میکرۆبی برونێتی

هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی‌یەکە زۆر ئاڵۆزە چونکە دوو ڕێگا هەیە بۆ گواستنەوەی میکرۆبەکە

کە بریتییە لە:-

1-میکرۆبی کاریلا برۆنیتی دەست دەکات بەسووڕانەوە لەنێوان ئاژەڵە کێوییەکان و ئەو جۆرە گەنانەی کە دەیگوێزنەوە، ئەمەش دەستنیشان کردنی نەخۆشییەکەی ئاڵۆزتر کردووە، لەم جۆرە گەنانەش گەنەی خوێن مژ.

دووەم:- ئەم ڕێگایەیان بەندە بەجۆری سووڕی ژیانی ئاژەڵە کێوییەکەوە Wild animals Life Eycle و

کاری ماددە کیمیایی و فیزیاییەکان لەسەر میکرۆبەکە:-

ئەم میکرۆبە بەرهەڵستکەرە بۆ ماددەی کیمیایی و فیزیاییەکان، دەتوانێت بۆ ماوەی یەك هەفتە تا ساڵێك لەو ژینگەیەدا بمێنێتەوە.

میکرۆبی (کارێلا) خۆی دەگەیەنێتە ئاژەڵی لەش ساغ بەهۆی گەردیلە خۆڵ وتۆزە هەڵمژراوەکانی هەواوە، یان ڕاستەوخۆ مامەڵەکردن لەگەڵیاندا، یان بەهۆی خواردنی منداڵدانی ئاژەڵە تووشبووە زاووەکانەوە، یان هەر دەردراوێکی دیکەی ئاژەڵی نەخۆش.

لەوانەیە گەنەی خوێن مژ نەخۆشییەکە بگوێزێتەوە بۆ مرۆڤ و ئاژەڵی ماڵی.

نیشانەکانی نەخۆشییەکەو دەستنیشانکردنی:-

لەسەرەتادا نیشانەکانی نەخۆشییەکە نادیارن بەشێوەی (Subclinical)، دەردەکەون بەڵام لەوانەیە لە مەڕوبزندا ببێتە هۆی کەم لەوەڕیی و بەرهاویشتن. ئەو ڕاپۆرتانەی لەسەر ئەم نەخۆشییە نووسراوون دیارنەیەکن کە هۆی نەزۆکی لەم نەخۆشییەدا هەیە، ئەویش بە تۆمارکردنی چەندەها حاڵەتی بەرهاویشتنی بچڕبچڕ لە مانگادا. ئەم میکرۆبە لە گلاندە شیرییەکاندا هەیە (Supra-Mammary L-N)، هەروەها لە ناوکەپەتك و منداڵدانداو لەوێوە دەبێتە سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی لە کاتی دۆشین و زاییندا.

(Lactation and Paklurition). لە ئاژەڵە ماڵییەکاندا نیشانەکانی تووشهاتن بە نەخۆشییەکە زۆردیار نین و دەستنیشانکردنیان بریتییە لە زانینی هۆکارە کوشندە وناکوشندەکانی بڵاو بوونەوەی کەدەبێتە هۆی بەرخستن

ئەو تاقیکردنەوانەی کە لە تاقیگەدا بەکاردەهێنرێت بۆ پشکنین و دەستنیشانکردنی تەواوی نەخۆشییەکە بریتییە لە:-

1-+Complement Fixation Test.کە زۆربڵاوە

2-Agglutination Test.

3-Amino Flurecent Test.

4-سەیرکردنی وردبینی خانە بۆیە کراوەکانی ئەندام و کۆئەندامی لاشەی ئاژەڵە نەخۆشەکە.

چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە:

پرۆگرامی بەکارهێنانی کوتاندن بە ڤاکسینی نەخۆشییەکە (ئەم ڤاکسینە زۆر بە گران دەست دەکەوێت)، باشترین ڕێگەی چارەیە بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە، کە بەکارهێنراوە لە گوێرەکەی لەش ساغدا، هەروەها کێشەی نەزۆکی باشتر دەکات و، لەگەڵ کەم کردنەوەی بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکە لەو ئاژەڵانەی لەوەو بەرتووشبوون.

سەرچاوە:-

The Merck-Vet-Manual Eighth Edition-1998 Page:486

بایەخ دان بە پێست

پەرچڤەی/ ئالا نەسرەدین

پێستی چەور :

بۆ بایەخدان بە پێستی چەور پێویستە ئەو ئامادەکراوانەی جوانکاری بەکاربهێنرێت کە لە جۆری گرژ کەرن (واتە کونیلەکانی پێست بچوك دەکەنەوە) و خاوێنکەرەوەشن و دەردراوە چەورییە زیدەکان ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت بەتەواوەتی لائەبەن .

لەو کرێمی ئەساسانە دوور بکەونەوە کە رێگە لە کونیلەکانی پێست دەگرن هەناسە بدەن و بە خێرایی دەبنە هۆی دەرکەوتنی پیسی لەسەر پێست . هەروەها دوور بکەونەوە لەبەرکەوتن و خۆدانە بەر خۆر بۆ ماوەی دوور و درێژ چونکە زیانی زۆر بە پێست دەگەیەنن پێویستیشە زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مادە کەتیرەییە کرێنەرەکان (gommages) نەکرێت . وا باشە حەفتەی یەك جار ئەم مادانە بۆ لابردنی خانە مردوو مانە کەڵەکەبووەکان بەکاربهێنرێت کەدەبنە هۆی داخستنی کونیلەکان . بۆ نمونە ماسك لە خاکی سەوزیار یارمەتی لابردنی دەردراوە چەورییە زیادەکان دەدات ئەگەر هەفتەی جارێك بەکارهات .

ماسکی تۆو :

کاتێك کاڵەك و شووتی وخەیار دەخۆیت تۆوەکانی هەڵبگرەو ووشکی بکەرەوە . هەریەکەیان بەجیا لە هاڕەری داو دەرماندا بهاڕە . یەك کەوچکی گەورە لە تۆزی یەکێك لەم تۆوانە لەگەڵ شیردا تێکەڵ بکە تاکو هەویرێکت دەست دەکەوێت ، ئەم هەویرە بدە لە دەم و چاوت لە شێوەی ماسکدار بۆ ماوەی نیو سەعات جێیبێڵە پێوەی پاشان بە ئاوی تێکەڵ بە شەربەتی لیمۆی ترش بیشۆ

ماسکی گیای بنە گۆزروان :

ئەم ماسکە بۆ بچوککردنەوەی کونیلە گەورەکانی سەر پێست بەسوودە .گەڵاکانی رووەکی بنەگۆزروان بە هۆی "شویك 'وە بهاڕەو پاشان بۆ ماوەی بیست دەقیقە لەسەر دەم و چاوت دای بنێ دوایی دەم و چاوت بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بشۆ ئاگاداربە گەڵاکانی بنە گۆزروان دەزولەی‌مووینی ووردیان پێوەیە لەوانەیە ببێتەهۆی خرۆشانی پێستی هەستیار .

ماسکی خاك (خۆڵ) وخەیار:

نیوخەیار پاك بکەو بیخەرە ناو خەڵاتەوە (mixer) ، دووکەوچك لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵی دار جەوی بێت) لەگەڵ کەوچکێك لە تۆزی خاکی سەوز باو (خۆڵ) ، پاشان تێکەڵە هەمووی بەیەکەوە تێکەڵ بکە تاکو تێکەڵەیەکی چوونیەکت دەستدەکەوێت . ماسکەکە بۆماوەی بیست دەقیقە بدە لە دەم و چاوت ، پاشان بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش خاوێنی بکەرەوە .

ماسکی لاوەنتە (لالە):

چنگێك لە گوڵە لاوەنتە تازە لەگەڵ کەوچکێك لە قەیماغی تازەو دووکەوچك لە زەیتی کەتان یان زەیتی زەیتوون ، تێکەڵ بکە ، چینێکی ئەستوور لەم ماسکە بۆ ماوەی بیست دەقیقە بدە لە دەم و چاوت ، پاشان بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بیشۆ.

ماسکی لیمۆی ترش :

دووکەوچك لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵبەندی شاخ بێت) لەگەڵ دووکەوچك لە ئاوی لیمۆی ترشداو کەوچکێکی بچووك لە تۆزی خاکی سەوز تێکەڵ بکە . ئەم ماسکە بۆ ماوەی بیست دەقیقە بدە لە دەم و چاوت و پاشان بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بشۆ

ماسکی چەودەر(1):

زەردێنەی هێلکەیەك لەگەڵ کەوچکێکی بچووك لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی دار جەوی بێت) لەگەڵ کەوچکێکی بچوك

لە تۆزی چەوەر تێکەڵ بکە. ئەم تێکەڵەیە بدە لە دەم و چاوت و پێی بشێلە وازی لێبێنە بۆ ماوەی دە دەقیقە. پاشان دەم و چاوت بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بشۆ

دەرمانی جادووگەرەکان :

هەر لە ڕۆژگارێکی دێرینەوە سیحر بازو جادووگەرەکان لە شوێنە جیاوازەکانی جیهاندا دەرمانی سەیر سەیریا ن بۆ ڕاکێشانی دۆست و خۆشەویست و دەوڵەمەند بوون داهێناوە . بەلأم ئەم جادووگەرانە هەندێکجار دەرمانی ساکارو سەرکەوتووشیان دروست کردووە بۆ نوێکردنەوەی گەنجێتی و ڕوخسارو ڕەونەقدان بە پێستی دەم و چاو .

لە ناوچەی ئیورو لەسەر دینیا جوتیارەکان گوڵی هەزار گەلأ achillee mille feuilleبەکاردەهێنن لە ئامادەکردنی جۆرەها دەرمان کە بە شەرابی خۆشەویستی ناوی دەبەن . ئەم شەرابە هەمان ئەو ئامادەکراوەیە کە وەك لوسیون بۆ خاوێن کردنەوەی پێست و یارمەتیدانی ساڕێژکردنی زام بەکاردەهێنرێت .

گوڵێکی سەیری دیکە هەیە لە زۆر ناوچەی ئەورووپیدا بەناوبانگە ئەویش گوڵی هەنگوینە chevrefeuille.ئەم گوڵە بەوە دەناسرێت جوانی و خۆشەویستی بە کچان دەبەخشێت و وادەکات خەونی پێشبینی ببینێت ا بەلأم ئاگاداربە خانمەکەم لەم گوڵە ئەگەر چوویت بە تەمەندا چونکە لەوانەیە وات لێبکات بکەویتە داوی خۆشەویستی کەسێکەوە کە هەمان هەست و سۆزی بەرامبەرت نەبێت !

ماسکی کەلەرم :

دووگەلأی کەلەرم لە خەلأتەدا وورد بکەو پاشان لەگەڵ یەك کەوچك لە قەیماغی تازە داو کەوچکێك لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵبەندی شاخی بێت)و کەوچکێك لە زەیتی زەیتون (یان زەیتی کەتان ئەگەر پێستت بەرگەی دەگرێت) تێکەڵ بکە . ئەم ماسکە بدە لە دەم و چاوت بۆ ماوەی بیست دەقیقە، دوایی بە ئاوی شیلەتێنی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بشۆ

ماسکی نەعنا:

لە خەلأتەدا چنگێك لە گەلأی نەعنای سەوز بهاڕەو دوایی زەردێنەی هێلکەیەك و کەوچکێك قەیماغی تازەی خەست و کەوچکێك لە زەیتی زەیتوونی تێبکە . بەباشی ئەمانە بەیەکەوە تێکەڵ بکەو بۆ ماوەی یەك چارەك بە دەم و چاوتەوە بەجێی بێڵەو دوایی بە تونێك بیشۆ

هەتوانێك بۆ ڕەونەق پێدانی دەم و چاو :

دوو کەوچکی گەورە لە گوڵی ئوفاریقون millepertuis لە 100مللیتر لە زەیتی زەیتوندا بۆ ماوەی دە ڕۆژ بخوسێنە پاشان بیپاڵێوە . 20 گرام لە مۆمی هەنگوین لەناو زەیتی زەیتونەکەدا بەڕێگەی گەرماوی مریەم (bain-marie) بتوێنەرەوە دەفرەکە لەسەر ئاگر لابەرەو پێنج دڵۆپ لە زەیتی گێزەری بۆنداری تێبکە تێکەڵەکە بە جوانی تێکەڵ بکە تاکو سارد دەبێتەوەو دوایی بیکەرە ناو قوتویەکی شوشەوە .

کرێمی نەعنا :

چنگێك لە گەلأی نەعنا بدە لە گوشەری کارەبایی ، کەوچکێکی بچوك لە تۆزی خۆڵی تێبکە ، لەگەڵ دووکەوچك لە زەیتی زەیتون و پێکەوە تێکەڵیان بکە ، بەمە هەتوانێکی نەعنات دەستدەکەوێت دەم و چاوتی پێ بشێلە ، لە هەفتەیەك زیاتر ئەم هەتوانە لە بەفرگرەدا هەڵمەگرە .

هەتوانی لاوەنتە(لالە):

پەنجا گرام لە مۆمی هەنگوین لە (100) مللیتر لە زەیتی زەیتوندا بە ڕێگەی گەرماوی مریەم bain-marie بتوێنەرەوە . دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە لابەرە ، دە دڵۆپ لە زەیتی لاوەنتە بۆنداری تێبکە . تێکەڵەکە بەباشی تێکبدە تاکو کرێمەکە بەتەواوەتی سارد دەبێتەوە بیخەرە ناو قوتوی شوشەوە .

کرێمی گوڵبەندی شاخی :

(40)گرام لە مۆمی هەنگوین لە (100) مللیتر لە زەیتی زەیتوندا بە ڕێگەی گەرماوی مریەم بتوێنەرەوە . دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە هەڵگرە و پێنج دڵۆپ لە زەیتی گوڵبەندی شاخی بۆنداری تێبکەو تێکەڵەکە بەباشی تێکبدە تاکو بەتەواوەتی سارد دەبێتەوە ، ئەم کرێمە شەوانە بەکاربێنە و دەم و چاوتی پێ بشێلە .

زەیتی گوڵبەندی شاخی :

(10) دڵۆپ لە زەیتی گوڵبەندی شاخی بۆندار بکەرە ناو (200) مللیتر لە زەیتی زەیتون، پاشان سەری دەفرەکە بەباشی داپۆشە . شەوانە ئەم زەیتە دوای خاوێنکردنەوەی دەم و چاوت بەکاربێنە ، بەسەر پەنجەکانت دەستت چەور بکەو دەم و چاوتی پێ بشێلە لەگەڵ گەردنت ، ئەگەر

چینێکی تەنك لە زەیتەکە بە دەم و چاوتەوە مایەوە بە پارچە لۆکەیەکی نەرم بیسڕە .

زەیتی لاوەنتە :

چەند دڵۆپێك لە زەیتی لاوەنتە بکەرە ناو (100)مللیتر لە زەیتی زەیتون . ئەم زەیتە بدە لە دەم و چاوت و بەسەری پەنجەکانت بەشێوەیەکی بازنەیی پێی بشێلە

شیری لاوەنتە (لالە)·

(50) گرام لە گوڵی لاوەنتەی تازە بکەرە ناو خەڵاتەوە بەباشی بیهاڕە پاشان لەگەڵ سێ کەوچکی گەورە لە زەیتی بادەمی شیرین وپێنج کەوچکی گەورە لە توێژاڵی شیر cream fleurette[2] تێکەڵ بکە . تێکەڵەکە بە باشی تێکبدە تاکو کەف دروست دەبێت . ئەم ئامادەکراوە بۆ لابردنی ئارایشت لەسەر دەم و چاوت بەکاری بێنەو ئەوپەڕییەکەی تاکو هەفتەیەك دەتوانیت لە بەفرگرەدا هەڵیبگریت .

شیری شیلك :

دە دەنك شیلك بخەرە ناو خەڵاتەی سەوزەوە ، سێ کەوچکی گەورە شیری ووشکی تێبکەو بەباشی تێکی بدە. ئەم شیرە بۆ خاوێنکردنەوەی پێست بەکاربێنە پێش شتنی بە تونیك یان لۆسیۆن .

شیری خەیار . خەیارێك لەت بکەو وازی لێبێنە بۆ ماوەی دوو یان سێ سەعات وشك بێتەوە بەبێ بەکارهێنانی خوێ پاشان بیدە لە گوشەر بۆئەوەی سێ کەوچکی گەورەت لە ئاووگی خەیار دەست بکەوێت ، سێ کەوچکی گەورە لە زەیتی زەیتونی لەگەڵ سێ کەوچك لە فازلین تێکەڵ بکەو پاشان وورده وورده ئاوی خەیارەکەی تێبکەو تێکی بدە تاکو تێکەڵەیەکی چوون یەکت دەستدەکەوێت

لۆسیۆنی رازیانە :

(100) مللیتر لە ئاوی لەکوڵاو بکە بەسەر (20) گرام لە تۆوی رازیانە بۆ ماوەی بیست دەقیقە با تێیدا بخوسێت . ئەم لۆسیۆنە بۆ دەم و چاوت و گەردنت بەکاربێنەلە دوای لێکردنەوەی ئارایشت بە شیری خاوێن کردنەوە یان بۆ لابردنی ماسکی دەم و چاو .

لۆسیۆنی گوڵە بەهارە :

(100) مللیتر لە ئاوی لە کوڵ بکە بەسەر (10) گرام لە گوڵی گوڵە بەهارە primevere بۆ ماوەی (10) دەقیقە وازی لێبێنە دوایی بیپاڵێوە . ئەم لۆسیۆنە بە ساردی یان شیلەتێنی بۆ خاوێن کردنەوەی دەم و چاو بەکاربێنە

لۆسیۆنی لاوەنتەی گرژکەر :

دوچنگ لە لاوەنتەی تازە بکەرە ناو (100)مللیتر لە سرکەی سێو بۆ ماوەی دە رۆژ ، رۆژانە دەفرەکە رابوەشێنە واتە دەفرەکە پێویستە سەرقاپەکەی توند بێت . دوایی دووکەوچکی گەورەی لە گوڵی لاوەنتە وشککراوە بکەرە ناو نیو لیتر لە ئاوی کوڵاو بۆ ماوەی دە دەقیقە . ئەم تێکەڵە بپاڵێوەو ئەو سرکەیەی تێبکە کە گوڵە لاوەنتە تازەکەت تێکردبوو

مادەیەکی کرێنەر بە شیلك :

بە چەتاڵ دوو یان سێ شیلك ووردوورد بکەو ئاوی نیو لیمۆی تێبکە . دەم و چاوت بەم تێکەڵە بشێلە و لە دەوروپشتی چاوەکانت و لێوتی مەدە .

مادەیەکی کرێنەر بە کەپەك :

کەوچکێکی بچووك لە کەپەك و کەوچکێکی گەورە لە تۆزی خاك و سێ کەوچکی گەورە لە قەیماغی تازەی شل تێکەڵ بکەو دوو دڵۆپ زەیتی لاوەنتەی بۆنداریشی تێبکە . دەم و چاوت بەم تێکەڵە بە جوڵەی بازنەیی هێواش بشێلە ، پاشان بە شیری خاوێن کردنەوە یان تونیك بیشۆ.

مادەیەکی کرێنەر بە ماست و شۆفان:

دووکەوچکی گەورە لە شۆفان لەگەڵ (60) گرام لە ماستی کەم چەوری و چنگێك خوێی وورد تێکەڵ بکە . تێکەڵەکە بدە لە دەم و چاوت و بە جوڵەی بازنەیی بیشێلە پاشان دەم و چاوت بەشیری خاوێنکردنەوە بشۆ.

هەڵماندن بۆ لابردنی مادە کەڵەکە بووەکان :

پێنج دڵۆپ زەیتی لاوەنتەی بۆندار بکەرە ناو ئاوە کوڵاوەکەوە لەگەڵ پێنج دڵۆپ لە زەیتی گوڵبەندی شاخی بۆندار . پاشان سەرت شۆڕ بکەرەوە بەسەر ئەو دەفرەدا کە هەڵمەکەی لێوە بەرزدەبێتەوە

هەڵماندن بە لیمۆی ترش و لیمۆی سەوز :

ئاوی لیمۆیەکی سەوزی ترش بگوشە و پێنج دڵۆپ لە زەیتی لیمۆی بۆنداری تێبکەو دوایی بیکەرە ناو ئەو دەفرەوە کە ئاوی کوڵاوی تیادایە . سەروقژت بە خاولییەك داپۆشەو سەرت شۆڕ بکەرەوە بەسەر دەفرەکەدا بۆ ماوەی دە دەقیقە .

پێستی ووشك :

سابوونی زیانبەخش بە دوژمنی یەکەمی پێستی ووشك دادەنرێت . ئاوی بەلۆعەش کە ئاوێکی کلسییە لە پلەی دووەمدا دێت . هەرچی شیری خاوێنکردنەوەو تونیکیشە پێویستە شوێنی تایبەتی خۆیان لە گەرماودا لە جیاتی ئەو دووانە بگرنەوە . بەکارهێنانی کرێم بەیانیان و شەوان پێش خەوتن بۆ پێستی

دەم و چاوت بە کارێکی پێویست دادەنرێت بۆ نوێکردنەوەی چینی ئاوی _ چەوری Hydrolipidique کە پێست دادەپۆشێت . ئەگەر ئەم کارە نەکەیت پێستت توشی ئەخۆشی پێست هەڵدان (کاژکردن) و زوو پیربوون دەبێت

هەروەها هەفتەی جارێك یان دووجار ماسکێکی خۆراك بەخش بەکاربێنە .

ماسکی شۆفان :

ئاوی کانزایی کوڵاو بکەرە ناو کەمێك شۆفانەوەو تێکەڵەکە بەباشی تێکبدە تاکو هەویرێکت دەستدەکەوێت .

چینێکی ئەستوور لەم هەویرە بۆ ماوەی دە دەقیقە بدە لە دەم و چاوت و دوایی بە ماسکەکە بە شیری خاوێن کردنەوە لابەرە

ماسك بە هێلکە :

زەردێنەی هێلکەیەك لەگەڵ یەك کەوچکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی دار جەوی بێت) و کەوچکێکی گەورە لە شیری نیمچە چەور تێکەڵ بکەو بۆ ماوەی (20) دەقیقە با بە دەم و چاوتەوە بمێنێتەوەو دوایی بە باشی بیشۆ .

ماسك بە شلیك :

پێنج دەنکە شلیکی گەورە (یان (دە)ی بچووك) بە هۆی قوماشێکی لۆکەیی یان کەتانی تەنك بگوشە ، ئاوەکەی لەگەڵ سپێنەی هێلکەیەکی باش شڵەقاودا تێکەڵ بکە . چینێکی ئەستوور لەم ماسکە بدە لە دەم و چاوت و بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێ بێنەو دوایی بە تۆنیك دەم و چاوت بشۆ.

ماسکی زۆر خۆراکبەخش :

ئاورگی ئەفوگادۆیەك بەباشی بگوشە کە جوان پێگەیشتبێت ئاوی نیو لیمۆشی لەگەڵ تێکەڵ بکەو ئینجا دووکەوچکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵی دار جەوی بێت) بکەرە ناویان و بە باشی تێکیان بدە ، بۆ ماوەی بیست دەقیقە بیدە لە دەم و چاوت و دوایی بە تۆنیك خاوێنی بکەرەوە

ماسك بە هەنگوین و دەنوکی لەقلەق (Geranium) :

زەردێنەی دوو هێلکەو کەوچکێکی گەورە لە قەیماغی تازە پێکەوە تێکەڵ بکە . کوچێکێك لە هەنگوینی گوڵی دار جەوی (یان هەنگوینی گوڵە پرتەقاڵ یان لیمۆ) و دڵۆپێك لە زەیتی بۆنداری گوڵی جیرانیۆم (دەنوکی لەقلەق) پێکەوە تێکەڵ بکەو.

بە باشی تێکیان بدە تاکو تێکەڵەیەکی چونیەکت دەست دەکەوێت . چینێکی ئەستور لەم تێکەڵە بدە لە دەم چاو و گەردنت بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنە و دوایی بە ئاوی شلەتێن بیشۆ .

ماسك بە مۆز :

مۆزێکی تەواو پێگەیشتووی پاککراو وورد بکەو لەگەڵ یەك کەوچکی بچوك لە زەیتی بادەمی شیرین و کەوچکێك لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی دار جەوی بێت) تێکەڵ بکە . پاشان تێکەڵەکە بدە لە دەم و چاوو گەردنت بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات و دوایی بە ئاوی شلەتێن بیشۆ .

ماسك بە بادەم :

کەوچکێکی گەورە لە تۆزی بادەم و کەوچێکی گەورە لە قەیماغی تازەو کەوچکێکی گەورە لە هەنگوینی گوڵی پرتەقاڵ پێکەوە تێکەڵ بکەو . بۆ ماوەی (دە) دەقیقە وازی لێبێنە لەسەر دەم چاوو گەردنت ودوایی بە ئاو لایبەرە .

ماسکی ئەڤۆکادو :

ئاووگی ئەڤۆگادۆیەك وورد بکەو چارەکێکی وەربگرەو بە باشی بیشێلە کەوچکێکە گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی دار جەوی بێت) لەگەڵ کەوچکێکی گەورە لە قەیماغی تازەو کەوچکێکی بچووك لە گوڵاو تێکەڵ بکە . تێکەڵەکە بە باشی تێکبدە و چینێکی ئەستور بدە لە دەم وچاوو گەردنت و بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنەو دوایی بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بیشۆ

ماسك بۆ رەونەقی دەم و چاو :

گێزەرێکی بچوك بە باشی بهاڕە و لەگەڵ زەردێنەی یەك هێلکەو کەوچکێکی گەورە لە قەیماغی تازەی خەست و کەوچکێك لە زەیتی بادەمی شیرین پێکەوە تێکەڵ بکە . تێکەڵەکە بدە لە دەم وچاو و گەردنت و بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنەو پاشان بە تۆنیك لێی بکەرەوە .

ماسکی لسیتین سۆیا :

زەردێنەی دوو هێلکەو دوو کەوچکی گەورە لە قەیماغی تازەو دوو کەوچکی گەورە لە هەنگوینی دار جەوی و کەوچکێکی گەورە لە تۆزی لسیتین سۆیا Lecithine de soja (لە سۆپەر مارکێتە گەورەکان دەست دەکەوێت) تێکەڵ بکە . کاتێك تێکەڵە وەك یەکی لێدێت بیدە لە دەم و چاوو گەردنت و بۆ ماوەی (دە) دەقیقە وازی لێبێنە و دوایی بە ئاو بیشۆ

کرێم بە دانەوێلە :

دوو کەوچکی گەورە لە دانەوێڵەی شۆفان لە وردکەی قاوەدا بهاڕە ، سێ کەوچکی گەورە لە ئاوی گەرم و دوو کەوچکی بچوك لە زەیتی چەکەرەی گەنم بکەرە ناو تۆزی شۆفانەکەوە و بە باشی تێکیان بدە تاکو هەتوانێکی چوونیەکت دەست دەکەوێت .

کرێمی پرتەقاڵ :

پرتەقاڵێك بگوشە ، (10) گرام لە کەرەی کریتە Karite [3] دووکەوچکی گەورە لە زەیتی بادەمی شیرین بە رێگەی گەرماوی مریەم بتوێنەرەوە . دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە لابەرەو ئاوی پرتەقاڵەکەو پێنج دلۆپ لە زەیتی پرتەقاڵی بۆنداری تێبکە . تێکەڵەکە بە کەوچکێکی دار تێکبدە تاکو سارد دەبێتەوە .

کرێمی جیرانیۆم (دەنوکی لەقلەق) :

(20) گرام لە مۆمی هەنگوین لە ناو پێنج کەوچکی گەورە لە زەیتی کونجی بە رێگەی (گەرماوی مریەم) بتوێنەرەوە دەفرەکە لەسەر ئاگر لابەرە و سێ دلۆپ لە زەیتی جیرانیۆمی بۆنداری تێبکە . تێکەڵەکە بە باشی تێکبدە تاکو سارد دەبێتەوە .

زەیت بۆ پێستی وشك :

(100) مللیتر لە زەیتی زەیتون و (100) مللیتر لە زەیتی ئەڤۆکادو و پێنج دلۆپ لە زەیتی پرتەقاڵی بۆندار و زەیتی لیمۆی ترشی بۆندار بە یەکەوە تێکەڵ بکە . دەم وچاوت بەم تێکەڵەیە بشێلە بە جولەیی بازنەیی هێواش و لێی بگەڕێ با پێستت بۆ ماوەی یەك چارەك ئەم زەیتانە هەلمژێت ، زیادەکانی بە پارچە لۆکە بسڕە

زەیتی بابونج (بەیبوون) :

چنگێك لە گوڵی بابونج لە نیو لیتر لە زەیتی چەکەرەی گەنم دا دابنێ بۆ ماوەی سێ سەعات بە رێگەی گەرماوی مریەم گەرمی بکە . تێکەڵەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناو دەفرێکی شوشەیی سەر قایمدا .

شیری خاوێنکردنەوە بە زەیزەفون :

(250) مللیتر لە ئاو گەرم بکە ، کە ئاوەکە خەریکە بەرەو کولان دەچێت چنگێکی گەورە لە گوڵی زەیزەفون بکەرە ئاوی با بۆ ماوەی (10) دەقیقە لە ئاویدا بخوسێت و دوایی بیپاڵێوە و پاشان سێ کەوچکی گەورە لە شیری وشك بکەرە ئاوی و بە باشی تێکی بدە .

شیری خاوێنکردنەوە بە شۆفان :

کەوچکێکی گەورە لە دانەوێڵەی شۆفان لە نیو کوپ ئاودا بۆ ماوەی (10) دەقیقە گەرم بکە . با سارد ببێتەوە دوایی بیپاڵێوە . (50) گرام لە پەنیری سپی و کەوچکێکی گەورە لە زەیتی بادەمی شیرینی تێبکە . تێکەڵەکە لە ناو دەفرەکەدا لە پێش بەکارهێنانی بە باشی تێکبدە .

شیری خاوێنکردنەوە بە بابونج :

خوساوێکی خەست لە بابونج (بەیبوون) ئامادە بکە (کەوچکێکی بچوك لە بابونج بکەرە ناو نیو کوپ ئاوی گەرمەوە و بۆ ماوەی بیست دەقیقە تیایدا بمێنێتەوە) . سێ کەوچکی گەورە لە ڤازلین لەگەڵ سێ کەوچکی گەورە لە ڕەیتی بادەمی شیرین تێکەڵ بکەو سێ کەوچکی گەورە لە خوساوی بابونجەکە کە پێشتر ئامادەکراوە تێیبکە ، دەفرەکە بە باشی تێکبدە بۆ ئەوەی شیرێکی کەفاوێت دەست بکەوێت.

گوڵاو :

چنگێك لە پەڕی گوڵ بکەرە ناو ئاوی گەرمەوە بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات پاشان بیپاڵێوە

تۆنیك بە بەیلەسان :

یەك چارەکە لیتر لە ئاو تاکو نزیك پلەی کوڵان گەرم پاشان بیکە بەسەر چنگێك لە گوڵی بەیلەساندا بکە بۆ ماوەی دوو سەعات دوایی بیپاڵێوە

پێستی تێکەڵ (چەور و وشك) :

بۆ بایەخدانی ڕۆژانە بە پێستی تێکەڵ واباشە شیری خاوێنکردنەوەی تۆنیك لە جیاتی ئاوو سابون بۆ ئەو ناوچە چێوەییەکانی دەم و چاو (ڕومەتەکان) بەکار بێنە .

ماسکەکانی شانەکان گرژ دەکەن (astringents)و مادە کەڵەکە بووەکان لادەبات (Desinerustants) بۆ دەم وچاو و گەردن دەگونجێت . بەڵام مادە کرێنەرەکان (gommages) پێویستە بە شێوەیەکی ڕێك وپێك بەکاربهێنە لەگەڵ بەدور گرتنی بەکارهێنانیان بۆ ڕومەتەکان و دەورو پشتی چاو .

ماسکی ماست و لاوەنتە (لالە) :

کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی لاوەنتە بێت) لەگوڵ دوو کەوچکی بچوك لە ماستی کەم چەوری . سپێنەی دوو هێلکە بە باشی تێکەڵ بکە تاکو تێکەڵەیەکی چوونیەکت دەست دەکەوێت . تێکەڵەکە بدە لە دەم و چاو و گەردنت و بۆ ماوەی یەك چارەك یا پێوەی بێت ، دوایی بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بشۆ .

ماسك بە هەنگوین :

سپێنەی هێلکەیەك لەگەڵ یەك کەوچکی بچوك لە هەنگوین تێکەڵ بکە (وا باشە هەنگوینی گوڵە جاترە بێت) . ئەم ماسکە بدە لە ناوچەکانی ناوەڕاستی دەم وچاوت (لوت :ناوچەوان ،چەناگە) بۆ ماوەی بیست دەقیقە یا پێوەی بمێنێتەوە ، دوایی بە ئاوی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بیشۆ .

ماسکی پرتەقاڵ :

پرتەقاڵێك بگوشە ، ئاردی گەنم بکەرە ناو ئاوی پرتەقاڵەکەوە تێکەڵەکە بە باشی تێکبدە تاکو هەویرێکی نەرمت دەست دەکەوێت (لە شێوەی هەتواندا) . 125 گرام لە ماستی کەم چەوری تێبکە و بە ئاگادارییەوە تێکی بدە . ئەم تێکەڵەیە بدە

لە دەم و چاو و گەردنت بۆ ماوەی بیست دەقیقە و دوایی بە تۆنیك لێی بكەرەوە

ماسكی شلیك :

پێنج دەنكە شلیك بهاڕە و لەگەڵ یەك كەوچك تۆزی خاك و كەوچكێكی گەورە لە قەیماغی تازە و كەوچكێكی بچوك لە زەیتی زەیتون تێكەڵ بكە ئەم تێكەڵەیە بدە لە دەم و چاوت بۆ ماوەی بیست دەقیقە ، دوایی بە ئاوی تێكەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بیشۆ .

ماسكی سێو :

سێوێك پاك بكەو وردی بكەو لە (200) مللیتر شیردا بیكوڵێنە ، دوایی وردی بكەو پانیبكەرەوە لە ناو شیرەكەدا تاكو هەریسەیەكت لێ دەست دەكەوێت . یەك كەوچكی گەورە ئارد و یەك كەوچكی گەورە لە زەیتی زەیتونی تێبكەو بە باشی تێكی بدە و بیدە لە دەم و چاوت و بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنە و دوایی بە تۆنیك لێی بكەرەوە .

ماسك بە لیمۆی ترش :

زەردێنەی یەك هێلكەو دوو كەوچكی بچوك هەنگوین (واباشە هەنگوینی داری جەوی بێت) لەگەڵ كەوچكێكی بچوك لە ئاوی لیمۆی ترش تێكەڵ بكە تێكەڵەكە بدە لە دەم و چاو وگەردنت و بۆ ماوەی یەك چارەك وازی لێبێنەو دوایی بە تۆنیك لێی بكەرەوە .

ماسك بە گوڵی پرتەقاڵ :

زەردێنەی یەك هێلكەو (100) مللیتر لە ئاوی گوڵە پرتەقاڵ و دوو كەوچكی بچوك لە ئارد و دوو كەوچكی بچوك لە زەیتی بادەمی شیرین تێكەڵ بكەو بە باشی تێكی بدە بە هۆی كەوچكێكی دارەوە تاكو تێكەڵەیەكی چوونیەكت دەست دەكەوێت . تێكەڵەكە بدە لە دەم و چاو و گەردنت و بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنە دوایی بە تۆنیك لێی بكەرەوە .

ماسك بە خاك و ترش :

زەردێنەی هێلكەیەك لەگەڵ دە كەوچك قەیماغی تازەی خەست و كەوچكێكی گەورە لە تۆزی خاك و ئاوی نیو لیمۆی ترش تێكەڵ بكە بە باشی تێكیان بدە تاكو تێكەڵەیەكی چوونیەكت دەست دەكەوێت . تێكەڵەكە بۆ ماوەی بیست دەقیقە بدە لە دەم چاوت و دوایی بە شلەیەكی چالاككەرەوە لێی بكەرەوە .

كرێمی بابونج (بەیبوون) :

(20) گرام لە مۆمی هەنگوین لە چوار كەوچكی گەورە لە زەیتی چەكەرەی گەنم بتوێنەرەوە . دەفرەكە لەسەر ئاگرەكە لابەرەو پێنج دڵۆپ لە زەیتی بابونجی بۆنداری تێبكەو بە باشی تێكی بدە تاكو سارد بێتەوە

كرێمی لیمۆی ترش :

لیمۆیەكی ترش بگوشە و بە پارچە قوماشێكی لۆكەیی یان كەتانی تەنك بیپاڵێوە و لەسەر ڕێگەیی گەرماوی مریەم (bain- marie) (10) گرام لە كەرەی كریتە (Karite) لە یەك كەوچكی گەورە لە زەیتی زەیتوندا بتوێنەرەوە . دوایی دەفرەكە لەسەر ئاگرەكە لابەرە ، دوایی بەردەوام تێكی بدە و ئاوی لیمۆكە و پێنج دڵۆپ لە زەیتی لیمۆی ترشی بۆنداری تێبكە

كرێمی هەنگوین :

لەسەر ڕێگەی گەرماوی مریەم (20) گرام لە مۆمی هەنگوین لە نیو كوپ لە زەیتی چەكەرەی گەنم بتوێنەرەوە . دەفرەكە لەسەر ئاگر لابەرە و كەوچكێكی گەورە لە هەنگوینی تێبكە (واباشە هەنگوینی گوڵە داری جەوی بێت) . تێكەڵە بە باشی تێكبدە تاكو سارد دەبێتەوە .

كرێمی بادەمی شیرین :

(20) گرام لە مۆمی هەنگوین لە چوار كەوچكی گەورە لە زەیتی بادەمی شیریندا بە ڕێگەی (گەرماوی مریەم) بتوێنەرەوە دوایی دەفرەكە لەسەر ئاگر لابەرە دوایی بەردەوام تێكی بدە ، پێنج كەوچكی گەورە لە ئاوی گوڵە پرتەقاڵی تێبكە ، بەردەوام تێكی بدە تاكو سارد دەبێتەوە .

كرێمی خەیار :

خەیارێك پاك بكە و لە خەڵاتەدا بیهاڕەو دوایی بیپاڵێوە تاكو ئاوەكەیت دەست دەكەوێت . ئەم ئاوە بۆ ماوەی دوو دەقیقە بكوڵێنە . (10) گرام لە فازلین لە دوو كەوچكی گەورە لە زەیتی زەیتون بە ڕێگەی گەرماوی مریەم تێكەڵ بكە . ئاوی خەیارەكەو سێ دڵۆپ لە زەیتی لیمۆی بۆنداری تێبكەو تێكەڵەكە تێكبدە تاكو سارد دەبێتەوە

شیر و زەیزەفون :

دوو كەوچكی گەورە لە گوڵی مینا (شاپەسەند) Verveine لەگەڵ دوو كەوچكی گەورە لە گوڵی زەیزەفون لەناو چارەكە لیترێك لە ئاو بۆ ماوەی دە دەقیقە بكوڵێنە .دوایی بیپاڵێوە و سێ كەوچكی گەورە لە شیری وشكی تێبكەو تێكەڵەكە بە باشی تێكبدە تاكو دەبێتە تێكەڵەیەكی چوونیەك .

شیری خاوێنکردنەوە بە شەمامە

.

بە خەڵاتە نیو شەمامەی گەیشتوو لەگەڵ (100) گرام لە پەنیری سپی (20-40 ٪ چەوری) بهارە . ئەم شیری خاوێنکردنەوەیە بە تازەیی هەڵبگرەو دەفرەکە لە پێش بەکارهێناندا رابوەشێنە .

شیری خاوێنکردنەوە بە هەنگوین :

کوپێک لە ماستی کەم چەوری لەگەڵ دوو کەوچکی گەورە لە هەنگوین (وا باشە هەنگوینی دار جەوی بێت) لەگەڵ کەوچکێکی گەورە لە زەیتی گوڵە بەڕۆژە تێکەڵ بکەو دەفرەکە پێش بەکارهێنان رابوەشێنە .

شیری خاوێنکردنەوە بە زەیتی زەیتون و بابونج :

کوپێك ئاو گەرم بکە کە خەریك دەبێت دەست بە کوڵان بکات بیکە بەسەر چنگێك لە گوڵی بابونجدا . بابونجەکە بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات با لە ئاوەکە دابێت دوایی بیپاڵێوە ، پاشان (50) گرام پەنیری سپی و یەك کەوچکی گەورە لە زەیتی زەیتونی تێبکەو لە پێش بەکارهێناندا دەفرەکە بە باشی تێکبدە .

لۆسیۆنی خەیار :

خەیارێکی بچوك لەت لەت بکەو لە نیو لیتر ئاودا بیکوڵێنە بۆ ماوەی نیو سەعات ئاوی ئەو خەیارە بپاڵێوەو لە دەفرێکی سەر قایم دا لە شوێنێکی سارددا هەڵیبگرە .

لۆسیۆنی گیای بنە گۆزروان (Bourrache):

چوار کەوچکی گەورە لە گوڵی بنەگۆزروان لە نیو لیتر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات بخوسێنە . بە پارچە قوماشێکی تەنك بیپاڵێوە . ئەم مادەی شتنە (لۆسیۆن) لە دوای لابردنی مکیاژ لەسەر دەم وچاوت و پێش دانانی کرێمی تەڕوبڕکردنی پێست بەکاربێنە

لۆسیۆنی گولاو :

لە نیو لیتر ئاوی کوڵاودا ، بۆماوەی دە دەقیقە یەك کەوچکی گەورە لە پەڕی گوڵ و کەوچکێکی گەورە لە گوڵی زەیزەفون و کەوچکێکی گەورە لە گوڵی ماریگۆڵد بکەرە ئاوی و دوایی بیپاڵێوە

هەڵماندن بە ترش بۆ خاوێنکردنەوەی پێست :

دەم و چاوت بە هەنگوین چەوربکە و واباشە هەنگوینی دار جەوی بێت (یەك کەوچکی گەورە)بۆ ماوەی (10) دەقیقە با بەدەم و چاوتەوە بێت . ئاوی نیو لیمۆ بگوشە ، لە دەفرێکدا (200) مللیتر ئاو گەرم بکە کە کوڵا بیکەرە ئاو ئەو دەفرەوە کە لیمۆکەی تێدایە ، سەرو قژت بە خاولییەك داپۆشەو خۆت بنوشتێنەرەوە بەسەر ئەو دەفرەدا کە هەڵمی ئاوەکەی لێ بەرزدەبێتەوە بۆ ماوەی پێنج دەقیقە . دەم و چاوت بە ئاوی ساردی تێکەڵ بە ئاوی لیمۆی ترش بشۆ.

مادەیەکی کرێنەر بە شوفان :

دوو کەوچکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵبەندی شاخی بێت) لەگەڵ زەردێنەی یەك هێلکە و دوو کەوچکی گەورە لە ئاردی شوفان و یەك کەوچکی بچوك لە ئاوی گوڵە پرتەقاڵ تێکەڵ بکە . دەم و چاوت ناوچەکانی ناوەراستی دەم و چاوت (چەناگە، لوت ، ناوچەوان) بەم تێکەڵەیە بشێلە ، ئاگات لە رومەت و دەوروپشتی چاووت بە بابەرینەکەوێت .

مادەیەکی کرێنەر بە گوێزی هیندی :

یەك کەوچکی گەورە لە تۆزی گوێزی هیندی لەگەڵ یەك کەوچکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی دار جەوی بێت) لە گەڵ دوودڵۆپ زەیتی لاوەنتەی بۆندار هەموویان تێکەڵ بکە . بەم تێکەڵەیە لووت و چەناگەو ناوچەوان بشێلە، دوایی دەم و چاوت بە تۆنێك بشۆ .

پەراوێزەکان

[1]. چەوەر : گیایەکە لە کۆمەڵەی گەنم

[2] لە توێژاڵی شیر دەردەهێنرێت نزیکەی (10-12)ی کەرەیە

[3] کرێمە دەرمانێکە بە تایبەتی لە سووردان دەژی و دانەوێڵەکەی مادەی چەوری لێدەردەهێنرێت

ڕەنگی قەڵەمەکەت کەسێتیت ئاشکرا دەکات

پەرچڤەی/ ژیان عەبدوڵا

ئەگەر ڕێت کەوتە دەزگا یان فەرمانگەیەکی حکومی بۆ دەرهێنانی فایلێکی تایبەت بە خۆت ، یەکەم جار تەماشای ڕەنگی ئەو قەڵەم و مەرەکەبە بکە کە فەرمانبەرەکە مەعامەڵەتی پێ دەنوسێت و ڕایی دەکات ، ئەگەر بە مەرەکەبی ڕەش نوسی ئەوا لەگەڵ هاوکارەکانی و ئەو کەسانەی دێنە نوسینگەکەی هاوکاری دەکات و هەر زوو مامەڵەکەت بۆ تەواو دەکات ،بەڵام ئەگەر بە ڕەنگی سەوز نوسی یان لەوانە بوو قەڵەمی سەوز بەکاردەهێنێت ئەوا ئەوە بزانە ئەو ڕۆژە ڕۆژی بەختی تۆ نابێت چونکە ئەو کەسانە عاشقی ڕۆتینن و هەست بە بێزاری دەکەن لە کارەکەیان و هاوکاری کەسانی دیکە ناکەن ، قەڵەمی هاوکارەکانی و ئەو کەسانە دەبات کە دێنە ژورەکەی بۆ تەواو کردنی مامەڵەکانییان .

ئەگەر خاوەنی دەزگا یان کۆمپانیایەکی تایبەتی بوویت و پێویستت بە فەرمانبەری نوێ هەبوو یەکەمجار پرسیاریان لێ بکە قەڵەمی چ ڕەنگێکیان بە لاوە جوانترە و بەردەوام بەکاریدەهێنن .

لەوچەندە دێرە کەمەی دەینووسن دەتوانیت ئاستی توانستی پیشەیی و باری سایکۆلۆژی و ئەندامییان ئاشکرا بکەیت .

ئەگەر کەسێکی کە ئارەزووی زانینت بەهێزەو حەز دەکەیت نهێنییە شاراوەکانی ناخی هاوڕێکانت یان هاوکارەکانت بزانیت ئەوا ئەم ووتارە بخوێنەرەوەو پاشان تەماشای قەڵەمەکانی دەستیان بکە بزانە ڕەنگیان چۆنەو چۆن دەنوسن،

لەساڵی (1950) دا لە شاری نیویۆرك چەند تەقینەوەیەك ڕوویداو بەدەیەها کەس گیانیان لە دەستدا، ترس و شڵەژان لەنێو دانیشتوانی شارەکەدا بڵاو بۆوە ، لەدوای گەڕانێکی بەردەوام کە زیاتر لە دوومانگی خایاند دەزگا بەرپرسەکانی پۆلیس نەیانتوانی بگەنە هیچ ئەنجامێك و ناسنامەی ڕێکخەری ئەو تاوانانە ئاشکرابکەن ، هەروەها دەزگا ئاسایشەکانی ئەمریکاش بە هەموو بەش و ئاوەکانیانەوە هەر نەیانتوانی ئەوکەسە یان ئەو لایەنە بدۆزنەوە کەلە پشت ئەم تاوانە گەورەیەوەیە . لە دوای دوومانگ لە ڕوودانی ئەم تاوانانە نامەیەك لە ڕێگەی پۆستەوە گەیشتە ڕۆژنامەی نیویۆرك تایمز کە تێیدا هاوڵاتیەك بەخەتی دەستی خۆی دان بەوەدادەنێت کەلەو تەقینەوانە بەرپرسەو ئەو هۆکارانەشی باسکردبوو کەپاڵی پێوەناوە بۆ ئەو تاوانە کەبووە هۆی لەدەستدانی گیانی دەیەها هاوڵاتی .

ڕۆژنامەی ناوبراو نامەکەی لە لاپەڕەی یەکەمی ڕۆژنامەکەدا بڵاوکردەوە ، زاناو پزیشکە سایکۆلۆژییەکان دەستیان بە شیکردنەوەی کەسیەتی تاوانبارەکە کرد لە ڕێگەی دەست و خەتەکەیەوە بەپێی ئەوەی لە نامەکەدا هاتبوو دەرکەوت ئەو کەسە کۆمەڵێك گرێ و نەخۆشی دەروونی هەیە کە پاڵ یان پێوەناوە بۆ ئەنجامدانی ئەو تاوانە لەوکاتەوە زاناکان سەرقاڵی لێکۆڵینەوەی زانستی گرافۆلۆژین (واتە

لێکۆڵینەوەی زانستی هێڵکاری) کە ئێستا بە سەدەها لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر کراوە ، ئاماژە هێڵکارییەکان کەسێتی مرۆڤ ئاشکرا دەکەن و ئەم زانستە چووە ناوکاری دەزگا ئەمنییەکان و سیخوڕییەکان و وەك یەکێك لە شێوازە پیادە کراوەکان ئێستاکاری پێدەکرێت .

ئەگەر لێکۆڵینەوەکانی رابووردوو هەوڵیاندابێت بەشوێن ئەو ئامارانەدا بگەڕێن کە باری دەروونی و مەزاجی خاوەنەکەی ئاشکرا دەکەن ئەوا نوێترین لێکۆڵینەوە بایەخی داوە بەرەنگی ئەو مەرەکەب و قەڵەمانەی نووسەر بەکاریدەهێنێت لەو لێکۆڵینەوە نوێیە سەلماندوویەتی رەنگی مەرەکەبی بەکارهێنراو پەیوەستە بە چۆنێتی ئەنجامدانی کارو ئەرکەکان لەلایەن فەرمانبەرانەوە ، بەکارهێنەرانی قەڵەمی رەنگی ئەرخەوانی لە ژنان و پیاوان بە رێك و پێکی کاردەکەن و یارمەتی هاوکارەکانیان و ئەو کەسانە دەدەن کە ئیشیان دەکەوێتە لایان ئەگەر داوای یارمەتییان لێبکرێت یان نەکرێت.

بەڵام ئەوانەی بە قەڵەمی سوور دەنوسن ئەوا بەزۆری بەپێی لێکۆڵینەوەکە ئەوانەن کەپلەی پیشەییان بەرز بۆتەوەو تەرقیەیان پێکراوە ، ئەوانەی قەڵەمی مەرەکەبی ووشك بەکاردێنن حەزناکەن بەبێ بەرامبەر سەعاتی زیادە ئیش بکەن و زوو توڕە دەبن و کەمتر بەشداری کارکردنییان هەیە و کەمتر یارمەتی سەرۆك کارو هاوکارەکانیان دەدەن ، زۆر هەست بە بێزاری دەکەن لە کارەکانیان ، لە کاتی چاوپێکەوتنی پیشەییدا خراپترین ئاست تۆمار دەکەن .

لێکۆڵینەرەکە کە ئامانجی گەڕان بوو بۆ بەشوێن پەیوەندی رەنگی مەرەکەب و قەڵەم لەگەڵ دابوونەریتی پیشەییدا لەلای 645 ژن و پیاو بەمەبەستی ئاشکراکردنی سیفەتە نێگەتیڤەکانی کەسێتی ئاماژەیدا بەوەی ئەوکەسانەی بەمەرەکەبی ئەرخەوانی دەنوسن لە کارەکانیاندا سەرکەون و سەعاتی زیادە بەبێ بەرامبەر کاردەکەن،زیاتر لەکەسانی دیکە روویەرووی رەخنە دەبنەو هلەلایەن بەرپرسەکانیانەوە هەرچەندە خۆیان دەبەخشن بۆ کارکردن و یارمەتیدانیان تەنانەت ئەگەر داواشیان لێنەکرێت ، بەڵام ئەو ژنانەی قەڵەمی رەنگ ئەرخەوانی لە کارکردندا بەکاردێنن لە کارەکانیاندا پلەی باڵا بەدەست دەهێنن وەك ئەوانەی قەڵەمی رەنگ سوور بەکاردێنن ، زیاتر بەشوێن کاری نوێدا دەگەڕێن کە بەڵگەیە بۆ متمانەی زۆرییان بە خۆیان ئەگەر بەکارهێنەرانی قەڵەمی سور هەروەك لێکۆڵینەوەکە دەڵێت-هەستێکی پۆزەتیڤیان بەرامبەر سەرۆك کارەکانیان هەبێت و پۆست و پلەی پیشەیی باشیان دەستدەکەوێت ، ئەولئەو ژنانەی قەڵەمی رەنگ سوور بەکاردێنن زیاتر ئارەزووی کارکردنی زیادە بەبێ بەرامبەر دەکەن

هەرچی قەڵەمی مەرەکەبی رەنگ سەوزە ئەو پیاوانەی بەکاریدێنن زیاتر قەڵەمی هاوکارەکانیان دەبەن ، ئەو ژنانەی کەئەم رەنگە مەرەکەبە بۆ نووسین بەکاردێنن خێراتر هەست بەبێزاری لە کارەکانیان دەکەن . ئەگەر مەرەکەبی ڕەش زیاتر لەنێو ژنان و پیاواندا وەك یەك بەکاربێت ، ئەوا زاناکان لەو باوەڕەدان ئەو پیاوانەی بەم رەنگە دەنووسن هەست بەبێزاری لە کارەکانیاندا ناکەن ، لە نوێبونەوەیەکی هەمیشەییدا کاردەکەن و نازانن رۆتین چییە ، هەرچی ئەو ژنانەیە کەئەم رەنگە بۆ نووسین بەکاردێنن زیاتر رووبەرووی رەخنەو تۆمەتباری کردن بە بردنی قەڵەمی هاوکارەکانیان لە کارو خوێندنیاندا دەبنەوە.

بەکارهێنەرانی مەرەکەبی رەنگ شینیش کەمتر هاوکاری هاوڕێکانی کارکردن و بەر پرسەکانیان دەکەن ، بەردەوام رووبەرووی رەخنە دەبنەوە لەلایەن هاوکار یان هاوڕێی خوێندن یان بەڕێوەبەرە کانیان یان ئەو هاوولاتیانەوە کەدێن بۆ لایان بۆ ڕایی کردنی کارەکانیان.

هەرچەندە لەلایەن هەندێك لە زانایانەوە ئەم زانستە شاراوەتەوە کە کەسێتی مرۆڤ ئاشکرادەکات ، بەڵام هەر ماوەتەوەو بۆتە ئامازەیەك بۆ کەسێتی مرۆڤ و شایستاڵێك لە زۆرێك لە تاوانەکاندا ، بەڵگەیەك لەبەردەم دادگاو بانکەکاندا ، بەڵام زانستی گرافۆلۆژی لەمانە تێپەڕیوەو لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئاشکرایان کردووە (400) شێوە یان خەسڵەت لەو هێڵانەدا سیفەتی نهێنی یان نەستی و باری مەزاجی و مەعنەوی تاك دەردەخەن زیاتر ٪15 ی کۆمپانیاو دەزگا ئەمەریکی و ئەوروپییەکان پشت بە زانستی گرافۆلۆژی دەبەستن لەکاتێکدا فەرمانبەرو کارمەندی تازە دێن بۆ کارکردن لەلایان ، کۆمپیوتەریش هاتۆتە ناو ئەم جیهانە نهێنییەوە و بەشێوەی جیاواز بەکارهێنانەکانی بەرفراوان کردووەو شیکردنەوەی ئەنجامەکان زۆر بەووردی لە رێگەی ئەم ئامێرەوە بەڕێوەدەچێت ، بەهۆیەوە حاڵەتی مێشك و کۆئەندامی دەمارو باری سایکۆلۆژی و کۆمەڵێك نەخۆشی دیاری دەکرێن

خەتی ناخۆش زۆربەی کات گوزارشت لە خەمۆکی و باری سایکۆلۆژی خراپی ئەوکەسە دەکەن ،ئەوانەی بە خێرایی دەنوسن و خەتیان لارە ئەوانە لە بارێکی دەروونی باشدا دەژین . ئەم جۆرە خەتە جەخت لەو بارە گەشبینیە دەکات کە خاوەنەکەی تێیدا دەژی ، ئەوانەی خەتیان گەورەیە هەست بە خۆپەرستی و لە خۆبایی بوون دەکەن ،ئەوانەی خەتیان خۆشەو رێکە کەسانی‌ڕۆمانسین و متمانەیان بە خۆیان هەیە و خاوەنی هیواو خواست و دانایی و ڕوانگەی خۆیانن.

ئەوکەسانەی بەڕەقی دەنوسن و بە قەڵەمەکە پەستان دەخەنە سەر کاغەزەکە ئەوانە بەپێی لێکدانەوەی زانای بەریتانی ئالن وینگ توێژەرەوە لە ناوەندی توێژینەوەکانی زانکۆی"برمنگهام" ئەو شێوە نوسینە بۆ جوولەیەکی تایبەتی لە مێشکدا دەگەڕێتەوە کە ئاماژە بە ماسولکەکان دەدات لە ڕێگەی مێشك و دەمارەکانەوە و لەوێوە بۆ پەلەکان دەڕوات بۆ گوزارشت کردن لەو حاڵەتە مەزاجی و سایکۆلۆژییەی تاك تیایدا دەژی ، ئەم ئاماژانە لەدەمارێکەوە کە دەکەوێتە سەرووی مێشکەوە دەگوازرێتەوە کە بەرپرسە لە کرداری نووسین جا نوسین بەدەست بێت یان تەنانەت بە قاچیش بێت !

پەیوەندی نەخۆشییەکان بە دەست و خەتەوە :

لە بەرپرسیارێتی هەندێك لە بەشەکانی مێشکەوە بەرامبەر کرداری نووسین زاناکان توانیویانە هەندێك نەخۆشی بدۆزنەوەو شیکارییان بۆ بکەن کە تووشی ئەو ناوچانە دەبێت و کاریگەری لەسەر دەست و خەتەکە جێدێڵێت ، هەروەها گۆڕانکارییە ووردەکانی لە دەست و خەتی مرۆڤدا ڕوودەدەن دەشێت ڕەنگدانەوەی حاڵەتی سایکۆلۆژی و دەماری بن پێش ئەوەی نیشانەکانی دیکەی لەسەر دەربکەون. هەروەها کۆمپیوتەر ئەم کارەی زۆر ئاسانکردووە کە تەکنۆلۆژیای نوێ دەتوانێت لە ڕێگەی وێنەی هێلکارییەوە دوریە زۆر وردەکانی دەست و خەت دیاری بکات ، چونکە وێنە هێلکارییەکان جوولەی دەستەکان بە ئاڕاستەی جیاوازتۆماردەکات هەروەها خێرایی جوڵەو ڕێگەی گرتنی قەڵەمەکەش تۆماردەکات و هەموو ئەمانەش لەوانەیە هەندێك لە نەخۆشییەکان دیاری بکەن .

ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و تێکچوونی ئەقڵی توندو نەخۆشی پارکنسون (پەل لەرزین) و شیزۆفرینیا (دووکەرت بوونی کەسێتی) و پەشێوی ئەقڵییان هەیە بە دەست و خەتەکانیاندا ڕاستەوخۆ ئاشکرا دەبێت ، بە شیکردنەوەی دەست و خەتەکە بە هۆی کۆمپیوتەرەوە زانا پسپۆڕەکان لەم بوارەدا دەتوانن بە ئاسانی هەریەکە لەو نەخۆشییانە ئاشکرابکەن ،تەنانەت هەندێك لەو نەخۆشییانەی کە پزیشکەکان تووشی سەرسوڕمان بوو بوون لە دیاری کردنیاندا لە ئێستادا بەهۆی شیکردنەوەی دەست و خەتەکانەوە زیاتر دەستنیشان دەکرێت و خێراتر

لە پزیشکەکان ئاشکرای دەکەن ، ئەمەش لەبەرئەوەیە ئەو نەخۆشییانە لەسەرەتادا لەسەر دەست و خەت دەردەکەون لە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانیان لەسەر نەخۆش! بۆ نمونە ئەوکەسانەی تووشی پارکنسۆن بوون بە پیتی بچووك و زۆر هێواش دەنوسن بەبەراووردکردن لەگەڵ کەسانی دیکە و خەتەکانیان بەشێوەیەکی تێبینیکراو دریژترە ، هەرچی ئەو کەسانەشە کە شیزۆفرینیایان هەیە لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوەدەکەنەوە جوڵەی دەستییان جێگیرنییە و ئاشکرا نییەو بۆشایی نێوان ووشەکانیش جیاوازن و کاتێکی زیاتریشیان دەوێت بۆ نووسین بەبەراووردکردن لەگەڵ کەسانی ئاسایی ، هەروەها ئەوەش سەلمێنراوە زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی ئەلزایمەر بوون توانستیان لە نووسیندا کەمترەو زۆربەی پیتەکان شێوەی بازنە وەردەگرن .

ئەو کەسانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە بە زۆری بەخاووهێواشی دەنوسن بەڵام مەرج نییە هەرکەسێك بە خاووهێواشی نووسی نەخۆشی دەروونی هەبێت ، چونکە ڕێگەی نووسین و دانانی پیتەکان ئاماژەی خۆیان هەیە و هێواشی جوڵەی دەست لەکاتی نووسیندا لەلای کەسانی ئاسایی جەخت لەوە دەکات کە وویژدانێکی زیندووییان هەیە و چەندە خەتەکە ڕێکترو دیاریکراوتربێت ئەوەندە توانای ئامادەباشی کەسەکە بۆ خۆ گونجاندن و ڕاهاتن لەگەڵ دەورووبەردا

کەواتە ئەگەر دەست و خەتی جوان و ڕێك خاوەنەکانی لە تۆمەتی زاناکانی گرافۆلۆژی رزگاربکات و لەسیفەتی کەمتەرخەمی کارکردن و نەخۆشییە دەروونی یان ئەندامییەکان بە دووربگرێت و ئەگەر ئەو کەسانە بەختیان زیاتر بێت لەکاتی وەرگرتنی پیشەو کاری نوێدا و لە قۆناغەکانی خوێندنیشدا پلەی باشتر بەدەستبێنن ، کەواتە ئایا دەست و خەتی جوان تەنها بەهرەیە یان هۆکار هەیە بۆ فێربوون و باشترکردنی دەست و خەت ؟

شارەزایانی بواری خۆشنووسی جەخت لەوە دەکەنەوە کەبەو شێوەیە لەدایك نەبوون و تەنانەت ئەگەر بەهرەش هەبێت پێویستی بە گەشەپێکردن هەیە . پزیشکێکی پسپۆڕ لە نەخۆشییە دەمارییەکاندا لەم بارەیەوە دەڵێت : پێویستە لەسەرەتادا ئەو کەسە لە شوێنێکی هێمندا بێت دور لەدەنگی ناخۆش و بێزارکەر چونکە گرژی و دڵە ڕاوکێ و ژاوەژاو ڕێگە دەگرن لەبەشی خوارەوەی دەماغ بەباشی کارەکانی خۆی بکات ، هەر پەشێوییەك لەم بەشەو ئەو ناوچانەی بەرپرسن لە کرداری نوسین دەبێتە هۆی ناخۆشی و خراپی دەست وخەتەکە ، ئەمەش هەمان حاڵەتەکە تووشی مرۆڤ دەبێت کاتێك دوچاری هەر پەشێوییەکی هەستی یان دەروونی یان ئەقڵی دەبێت .

ئەم کۆنترۆڵ کردنە بە شێوەیەکی شارەزاو ووردبینانە دەکرێت مرۆڤ لە ڕێگەی فێربوون و ڕاهێنانی بەردەوامەوە لەسەر هێزی بازووەکان و دەست و گرژبوونی ماسوولکەکان فێریببێت ، بە بەهێزکردنی ئەو ماسوولکانە ئەو پەل لەرزینە لەکاتی نووسیندا نامێنێت و تاك دەتوانێت کۆنترۆڵی دەستی و قەڵەمەکەی بکات و پاشان قەڵەمەکەی بەشێوەیەکی نەرم و جوان بە دەستییەوە بڕوات لەگەڵ بایەخدان بە شوێنی گونجاو ئەو کاغەزانەی کەلەسەریان دەنوسیت.

چارەسەری سروشتی بۆ قەڵەوی

پەرچڤەی/ تەلار سالح

چارەسەری سروشتی بە چارەسەرێکی زۆر کاریگەر دادەنرێت لە چارەسەری قەڵەوی گشتی و قەڵەوی جێگەییدا
بۆ ئەوەی دەربارەی ئەم بابەتە بدوێین پێویستە هەندێك ئار و ئاماری جیهانی دیاریبکەین کە بایەخی بابەتەکە ڕون دەکاتەوە .

قەڵەوی گشتی :

بریتیە لە زیادبوونی کێشی لەش بە ڕێژەیەك کە 10 ٪ لە تێکرایی سروشتی بە گوێرەی درێژی و تەمەن ، زیاتر بێت ئەمەش بەهۆی بڵاوکردنەوەی چەوری بەرێژەیەکی یەکسان یان نزیك بەیەك بەسەر هەموو ناوچە جیاوازەکانی لەشدا دەبێت ، لەکاتێکدا تێکرایی سروشتی کێش بریتیە لە بەرئەنجامی لێدەرکردنی (100) لە درێژی بە سانتیمەتر .

قەڵەوی جێگەیی :

بریتیە لە زیادبوونی قەبارەی بەشێکی دیاریکراو لەلەش لەچاو هەموو ناوچەکانی جەستەدا وەك قەڵەوی جێگەیی سك یان ڕان یان سمت . هتد .

نیشانەکانی قەڵەوی :

هیلاکی بۆ کەمترین ئەرك ، هەناسە سواری لە ئەنجامدانی هەر ئەرکێکدا ، ئازار لە ئێسك و جومگەکان ، هەوکردنەکانی بەشەکانی ناوەوە لە نێوان بەشی سەرووی ڕانەکان لە ئەنجامی بەریەککەوتندا ،دەوالی لاقەکان ، لە هەندێك حاڵەتدا هەڵئاوسانی جومگەیی پێکان .

کاریگەری و لێکەوتنەوەکانی قەڵەوی :

لێکەوتنەوەکانی قەڵەوی زۆرن و تاکو ڕادەیەك کاردەکەنە سەر هەموو کۆئەندامەکانی جەستە ، دەتوانرێت بۆ ئەم بەشانە دابەش بکرێت

1- گشتی : کورتی ەمەنی ڕاستەقینەی تاك ، چونکە هەر یەك کیلۆگرام کە لە تێکرای سروشتی کێشی تاك زیاتر بێت ، ڕێژەی (2 ٪) تەمەنی مرۆڤ کەم دەکاتەوە

2- دڵ و لوولەکانی خوێن : توێژینەوە زانستییە نوێیەکان دەریان خستووە کە نەخۆشانی پەستانی خوێن و شەکرە ، هەروەها ئەو کەسانەی تووشی قەڵەوی بوون و کێشیان زۆرە زۆرتر توشی نەخۆشیە جیاوازەکانی خوێنبەری دڵ دەبن ، هەروەها توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە ئەو نەخۆشیانەی تووشی سنگەکوژێ و قەڵەوی بوون توشی ئازاری سنگی زۆر دەبن لەکاتی بەجێهێنانی ئەرکێکدا زۆر بە خێراتر لەو کەسانەی کە بەتەنها تووشی سنگەکوژێ دەبن و قەڵەو نین لەکاتی بەجێهێنانی هەمان ئەرکدا . زیاتر لەوەش ، قەڵەوی دەبێتەهۆی بە ئاسانی تووشبوونی جەڵتەی خوێنبەرە قوڵەکانی قاچ لە ئەنجامی ئەجوولأن و
دانیشتن بۆ ماوەی زۆر لە جێگادا بەبێ جووڵە .

3- کۆئەندامی هەناسە :

فرە قەڵەوی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توانستی کۆئەندامی هەنسە کە کەمی وەرگرتنی ئۆکسجینی لێدەکەوێتەوەو هەڵگرتنی دوانۆکسیدی کاربۆن ، دووبارە لێکەوتنەوەکانی کۆئەندامی هەناسە پاش هەموو نەشتەرکارییەك کە زۆر بڵاوە لە حاڵەتەکانی قەڵەویدا .

4- زیندەپاڵی خۆراك :

ڕێژەی تووشبوون بە شەکرەی خوێن زۆرتر دەبێت لە حاڵەتەکانی قەڵەویدا ، دەتوانرێت تەنها بەهۆی کێش

دابەزاندنەوە کۆنترۆڵی نەخۆشییەکە بکرێت بەبێ ئەوەی پێویست بە هیچ چارەسەرێکی دەرمانی بکات .

5- کۆئەندامی ئێسك و ماسولکە:

رێژەی خورانی جومگەکان لە حاڵەتەکانی قەڵەوی ، بە شێوەیەکی بەرچاو لە ئەژنۆکاندا زیاددەکات ، هەروەها خلیسکانی کرکراگەیی لە حاڵەتەکانی قەڵەویدا زۆرتر باوە . پێویستە دووبارە رەچاوی ئەوە بکرێت کە تێکچوونە زگماکییەکان بۆ کۆئەندامی ئێسك و ماسولکە و پێی پان وەك یەك بە زیادبوونی کێش زیاددەکەن .

6- کۆئەندامی هەرس :

لەوانەیە قەڵەوی ببێتە هۆی روودانی گرفتی (قەبزی) ، هەروەها رێژەی توشبوون بە زراو لە ژنە قەڵەوەکاندا زۆرترە ، دووبارە پەستانی ناوەوەی سك لە حاڵەتەکانی قەڵەوی زۆردا دەبێتە هۆی دروست بوونی فتق .

7- کۆئەندامی دەمار :

قەڵەوی دەبێتە هۆی خنکاندنی دەماری پێستی تەنیشتی ران و ، خنکاندنی دەماری دەست ، هەروەها قەڵەوی وادەکات کە کەسەکە زۆرو بۆماوەی درێژ حەزی لەخەو بێت

ژمارەی پێوانەیی جیهانی :

+گەورەترین هەوڵدانی بڵاوکراوەو تۆمارکراو بە شێوەیەکی جیهانی رۆڵی چارەسەری سروشتی لە کەمکردنەوەی کێش و کەمکردنەوەی ئەندازەی ناوچە جیاوازەکانی لەشدا رووندەکاتەوە . ئەوە موعجیزەیە کە (هابی هەفنز) توانی بە هۆی چارەسەری سروشتییەوە کێشی خۆی لە (364) کیلۆوە بکات بە (105) کیلۆ لە ماوەی (32) مانگدا ، هەروەها توانی پێوانەی کەمەرەی لە (256) سم بکات بە (112) سم و لە ئۆکتۆبەری سالی 1973 دا (هابی) کێشە سروشتییەکەی خۆی کە (96) کیلۆگرام بگەڕێنێتەوە .

+دووبارە کۆمەڵێك ئاماری تۆمارکراو هەیە کە لەوانە ئاماری (جۆن منیوس) کە توانی کێشی خۆی لە ماوەی دووساڵدا لە (416) کیلۆوە بە تێکڕایی (4) کیلۆ هەفتانە دابەزێنێت . (بوول کامیلمان) لە پنسلڤانیا توانی کێشی خۆی لە (216) کیلۆوە بە ماوەی (215) رۆژ بکات بە تەنها (59) کیلۆ ، کەلە (1) ی کانوونی دووەمی (1967) ە وە دەستی پێکردو لە (3) ی ئابی (1967) هوە کۆتایی پێهێنا . ناشبێت لێرەدا (روکی ماکنیز) ی ئیرلەندیمان لە بیر بچێت کەتوانی کێشی خۆی لە (262) کیلۆگرامەوە بکات بە (84.8) کگم لە ماوەی نیسانی (1983) بۆ شوباتی (1985) .

+لە سەیرترین ئامارەکانی ئەم بوارە ئەوە کە (دون ئالین) توانی بەهۆی چارەسەری سروشتییەوە کێشی خۆی تەنها (24) سەعاتدا و لە مانگی ئابی (1984) دا لە (113.4) کگم هوە (9.7) کگم دابەزێنێت

+رۆڵی چارەسەری سروشتی تەنها لە چارەسەری قەڵەوی بەتەنها پیاواندا خۆی نابینێتەوە بەڵکو دووبارە بۆ ژنانیش هەروەك دەبینین کە (دۆلی دەبل) توانی کێشی خۆی لە ماوەی چواردەمانگدا لە (182) کگم دابەزێنێت لە ساڵەکانی (1951) داو لە ساڵی (1967) تۆماری ئامارەکەی دەریخست کە کێشی بووە بە (50)کگم لە کاتێکدا خۆی (251) کگم بوو .

+ لە شوباتی (1951) دا تۆماری جیهانی دەریخست کە خاتوو (لیڤان) نەشتەرگەری لابردنی وەرەمێکی بۆکرا کە بووە هۆی دابەزاندنی کێشی لە (280)کگم بۆ (140) کگم . هەروەها پاڵەوانی ئینگلیزی (دۆل واگن) توانی کێشی خۆی لە (200) کگم بکات بە (69.8) لە نێوان سیپتەمبەری (1971) تاکو مایسی (1973) .

باشترین رێگە بۆ چارەسەری قەڵەوی و رۆڵی چارەسەری سروشتی تیایدا :

چۆنێتی چارەسەری قەڵەوی :

سێ هۆکاری سەرەکی هەن کە پێویستە لە چارەسەری قەڵەوی دا بە هەند وەربگیرێن :

1- کەمکردنەوەی ژمارەی کالۆری وەرگیراو لە رێگەی ئەو خۆراکەی بەهۆی دەمەوە دەچێتە لەشەوە بە شێوەیەك کە کەمتر بێت لەو کالۆرییانەی کەکەسێك پێویستی پێیەتی (سیستەمێکی خۆراکی یان رژێم) .

2- زیادکردنی چالاکی جەستەیی گشتی رۆژانە .

3- چارەسەری هەر هۆکارێك کە ببێتە هۆی قەڵەوی ئەگەر هەبوو .

ئەو هەنگاوانەی کە پێویستە پێش دەستکردن بەچارەسەر بکرێن :

بۆ ئەوەی کاریگەری خێراو چاك بە شێوەیەکی دروستی سەد لە سەد بۆ چارەسەرەکە بێتە دی ، پێویستە هەموو نەخۆشێکی تووشبووی قەڵەوی بەم هەنگاوانەی خوارەوەدا بڕوات

1- لێنۆڕینێکی پزیشکی گشتی جەستە :
دیاریکردنی کێشە تەندروستیەکانی و ،پێوانەکردنی لێدانی دڵ و پەستانی ، لێنۆڕینی کۆئەندامی هەناسەو سوڕی خوێن و لوولە خوێنەکان و دڵ هەروەها کۆئەندامی هەرس و جگەرو گورچیلەو کۆئەندامی ئێسك و ماسولکە . هەروەها دیاریکردنی کێش و درێژی و پێوانەکردنی قەبارەی ناوچە جیاوازەکانی جەستە وەك سنگ و قۆڵ و سك و کەمەرو شان و ران و قاچەکان .

2- پێوانی ئاستی جەستە رێکی گشتی و فراوانی سییەکان ، گەلێك رێگە هەیە بۆ ئەوە کە هەندێکیان پێویستی بە ئامرازی ئاڵۆز هەیە وەك دەزگای (ئەرگو ئۆکس ئسکرین) کە بریتیە لە دەزگاییەك پێوانی لێدانی دڵ و پەستان دەکات و وێنەی لێدانی دڵ دەکێشێت ، هەروەها پێوانەی فەرمانەکانی هەناسە لە رێگەی چەند دەزگایەکەوە بەمێز بێنێت کە دەنوسرێن بە جەستەی نەخۆشەکەوە لەکاتی جێبەجێکردنی ئەرکێکی ماسولکەییدا . هەندێك رێگای پێوانەیش هەیە کە ساکارن و پێویستیان بەو جۆرە ئامرازە نییە وەك تاقیکردنەوەی (هارڤاد) بەهۆی کۆمەڵە هاوکێشەیەکی حسابییەوە پێوانەی ئاستی رێکی جەستە دەکرێت بە هۆی ئەو خوێندنەوانەی کە لە هەموو رێگایەکدا وەردەگیرێن .

3- لێکۆڵینەوەی مێژووی شێوەی خواردنی نەخۆشەکە :
وەك ژمارەی ژەمەکانی رۆژانە و پێکهاتەکانی ، ژمارەی کالۆرییەکانی رۆژانە کە لە رێگای خۆراکەوە زیاد دەکرێن ، ژمارەی کالۆرییە رونبووەکان رۆژانە کە بەهۆی چالاکییەکانەوە لەکاتی ئاگایی و نوستندا لەناو دەچن

لەسەر رۆشنایی ئەوانەی پێشوو بەرنامەیەك بۆ چارەسەرکردن دانراوە کە هەندێك یان زۆربەی ئەو لایەنانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێت :

1- سیستمێکی خۆراکی .

2- پرۆگرامێکی راهێنانی بەرەبەرەیی .

بە پێی ئاستی رێکی جەستەیی و فراوانی سییەکان هێزی بەرگەگرتن و ئەو بابەتانەی کە پێویستن رەچاوبکرێن بۆ کەمکردنەوەی قەبارە . ئەم پرۆگرامە راهێنانییە لە وچانی خۆ گەرمکردن بەهۆی رۆیشتن و راهێنانەکانی درێژخایەنی لەپاشدا راهێنانە سوودییە بەرە بەرەییەکان ، دەگرێتەوە .

3- چارەسەری گەرمی : وەك سۆناو گەرماوەکانی هەڵمی و ئۆزۆن و گەرماوی مێو کە زۆر بە چالاکی یارمەتیدەرن لە دابەزینی کێش لەگەڵ رەچاوکردنی سیستمێکی خۆراکی و وەرزشدا .

4- بەکارهێنانی سلیترون : کە بریتیە لە ئامێرێك بۆ ناردنی لەرەلەری دیاریکراو بۆ نەهێشتنی چەوری زیادە لە ژێر پێستدا و لە نێوان ریشاڵەماسولکەیەکاندا هەروەها ناردنی لەرەلەری دیکە بۆ توندکردنەوەی ناوچە جیاوازەکانی جەستە

لە حاڵەتەکانی قەڵەوی جێگەییدا .

سیستمی خۆراکی بۆ خۆپاراستن لە قەڵەوی و چارەسەرییەکانی

دەتوانرێت بوترێت کە گەرمۆکە بۆ مرۆڤ وەك بەنزین وایە بۆ ئۆتۆمبیل کە دەبێتە هۆی رۆیشتن و بەخشینی ووزە بۆ کارێکی دیاریکراو . مرۆڤ کالۆریەکانی خۆی لە رێگای خۆراکە جۆربەجۆرەکانەوە دەست دەکەوێت بە شێوەیەك کە یەك کیلۆگرام لە چەوری کەڵەکە بوو لە جەستەدا (7000) کالۆری گەرمی تێدایە لەبەر ئەوە بۆ زیادکردنی یان کەمکردنی یەك کیلۆگرام لە کێش پێویستە حەوت هەزار کالۆری گەرمی وەربگیرێت یان ون بکرێت .گومانیش لەوەدانییە کە پێویستیەکانی مرۆڤ بۆ کالۆری گەرمی لەسەر گەلێك هۆکاری زۆر وەستاوە گرنگترینیان جۆرەکانی ئەو چالاکیانەیە کە جێبەجێیان دەکات وەك لەم خشتەیەی خوارەوە دەردەکەوێت .

شێوەکانی چالاکییە جۆربەجۆرەکان و ئەو کالۆرییانەی کە پێویستیانە لە سەعاتێکدا :

هێزی چالاکییەکە	جۆری چالاکییەکە	ئەو کالۆرییانەی کە ون دەبن لە – بۆ
1- ئەو چالاکییانەی پێویستییان بە دانیشتن هەیە	خوێندنەوە – نوسین – نانخواردن – سەیرکردنی تەلەفزیۆن ،گوێگرتن لە رادیۆ ، یاری کاغەز ، چاپکردن ، کاری نوسینگەیی هەروەها ئەو کارانەی کە پێویستیان بە دانیشتن هەیە لەگەڵ بەکارهێنانی دەستەکان بە شێوەیەکی کەم	100 – 80
2- چالاکی سووك	ئامادەکردنی خۆراك ، ئامادەکردنی مێزی نانخواردن ،شتنی جلو بەرگی بچوك بە دەست ،ئوتودان ،رۆیشتنی هێواش هەروەها ئەو چالاکییانەی پێویستیان بە رۆیشتنی ساکار و سووك هەیە .	160 - 110
3- چالاکییە مامناوەندەکان	رێکخستنی جێگەی نوستن ، قاپ شتن ، ئوتوودان بە ئامێری کارەبا ،کاری ساکاری ناو باخچە ، رۆیشتنی مامناوەند لە خێراییدا ،هەروەها ئەو چالاکییانەی پێویستیان بەوەستان و بەکارهێنانی دەستەکان هەیە بە شێوەیەکی مامناوەند .	240 – 170
4- چالاکی بەهێز	سڕین و شەوق پیامەڵهێنانی بەهێز ، شتنی جل بەدەست ،رۆیشتنی خێرا ، جل هەڵخستن ، پاککردنەوەو چاککردنی باخچە .	350 – 250
5- چالاکی توند	مەلە کردن بە هەموو جۆرەکانیەوە ،یاری تێنس ،ڕاکردن سواربوونی پایسکل ،سەمای میللی هەندێك چالاکی وەرزشی	350 بەرەو ژوور

ئەوەی ئاشکرایشە ئەوەیە کە مرۆڤ لەماوەی (24) سەعاتدا 1900 کالۆری وون دەکات بۆ ئەوەی کۆئەندامەکانی ناوەوەی بە شێوەیەکی سروشتی فەرمانەکانی ناوەوەیان بەجێبێنن ، تەنانەت ئەگەر مرۆڤەکە لە حاڵەتی بێ چالاکیشدابێت

پێکهاتووە بنچینەییەکانی خۆراکی باش :

هەموو ئەو پێکهاتە بنچینەییانەی کە جەستە پێویستیەتی بۆ بەرهەمهێنانی ووزەو دروستکردن و قەرەبووکردنەوەی لەناوچوونی شانەکان ،هەروەها بۆ ئەوەی جەستە کارەکانی خۆی بەباشی بکات ،هەموو ئەوانەی لەناو ئەو خۆراکانەدا دەیانبینینەوە کە رۆژانە دەیانخۆین ، دەبینین هەندێك جار بڕی خۆراکەکە کەمە بەڵام لەو جۆرەیە کە بڕێکی زۆری لەو مادانە تێدایە کەلەش پێویستییەتی لەکاتێکدا جۆری دیکە هەن هیچی تیا نییە جگە لە مادەی زۆر ساکاری بەسود بۆ لەش ، لەوانەیە هەندێك کەس پرسیار لەسەر پێکهاتە بنچینەییەکانی خۆراکی باش بکەن

خۆراکی باش پێویستە رێژەیەك لە کاربۆهیدرەیت و چەوری و پرۆتین و خوێ و ئاو و ڤیتامینی تێدابێت .

ئەم خشتەیەی خوارەوە لە هەر جۆرێك لە خۆراکەکاندا مادە بنەڕەتییەکانی پیشان دەدات و بۆچی لەش پێویستی پێیانە :

مادە	خۆراك	پێویستی لەش بۆی
چەوری	کەرە،کرێم،زەیتی زەڵاتە،زەیتی چێشت،زەیتی ئاژەڵی	بەرهەمهێنانی وزەیەکی گەورە یارمەتیدانی دروستکردنی پێست و و دەستکەوتنی گەشانەوەو تەندروستی بۆی
کاربۆهیدرەیت	نان،پەتاتە،گەنمەشامی،گەنم،جۆ،دەوەی وشك،شەکر،میوەی شیرینکراو،هەنگوین،مرەبا	بەرهەمهێنانی وزە
پرۆتین	گۆشت،ماسی،باڵندە،هێلکە،نان،دانەوێڵەی وشك پاقلەی سوودانی،گوێزی هیندی	بنیات نانی جەستەو جێگرتنەوەی خانە لەناو چووەکان دروستکردنی دژە تەن لەناو خوێندا بۆ بەرهەڵستی کردنی بەکتریا هەروەها بۆ بەرهەمهێنانی وزەش
ڤیتامین A	ترشەمەنیەکان،سەوزەوات،کەرە،ماستی چەوری‌تەواو،کرێم،ئایسکرێم،هێلکە،جگەر	هێشتنەوەی پێست بە بێگەردی و نەرمی یارمەتی هێشتنەوەی لینجە پەردە بە جێگیری یارمەتی بەرهەڵستی کردنی میکرۆب و پیس بوون پاراستنی چاو لە شەو کوێری
ڤیتامین B	گۆشت،ماسی،باڵندە،شیر،پەنیر،ئاپس کرێم،نان،پاقلە،پەتاتەی سپی	ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە دەستکەوتنی وزە لە خۆراکەوە ،یارمەتیدانی کۆئەندامی دەمار بۆ ئەوەی بە باشی کاری خۆی بکات پاراستنی ئارەزوکردنی خۆراك و هەرس بە شێوەیەکی سروشتی ،یارمەتیدانی پێست بۆ ئەوەی جوانی و گەشانەوەی تیادابێت
ڤیتامین C	لیمۆ،پرتەقاڵ،شلیك،گرێپ فروت،تەماتە،بیبەری سەوز،کەلەرمی کاڵ،یان کەم کوڵاو،پەتاتە	کاردەکات وەك مادەیەکی لکێنەر لە نێوان خانەکانی لەشدا ،وادەکات کە دیواری لولە خوێنەکان تەڕبن، بەرگریکردن لە پیس بوون بەرگریکردن لە هیلاك بوونی زوو ،یان بۆ سارێژبوونی برین و ئێسکی شکاو

کالسیۆم	ماست - پەنیر نایس ' ڕێم	پارمەتیدان لە دروستکردنی ئێسک و دداندا پارمەتیدان لە خوێن مەیندا .پارمەتیدان لە وەڵامدانەوەی ماسولکەکان دواخستنی هیلاکی و پارمەتی ماسولکە شەکەتەکان دەدات بۆ چاك بوونەوە
ئاسن	جگەر – هێلکە گۆشت پاقلەی وشك – سەوزەی گەڵا سەوز – تەیسی وشك	لەگەڵ پرۆتین یەکدەگرێت بۆ دروستکردنی هیمۆگلۆبینی خوێن
ڤیتامین D	شیر ڤیتامین D تێدا بێت زەیتی جگەری ماسی – تیشکی خۆر	پارمەتی جەستە دەدات بۆ مژینی کالسیۆم لە کۆئەندامی هەرسەوە پارمەتی بنیات نانی کالسیۆم فۆسفۆر دەدات لە ئێسکدا
ڤیتامین B6	گۆشت - پەتاتە – سەوزەی گەڵا تۆخ پاقلەی وشك – دانەوێڵە	دژی کەم خوێنیە پارمەتی ئەنزیم و کۆئەندامەکانی کارلێکردن دەدات بۆ کاری سروشتی
ترشی فۆلیك	سەوزەوات – دانەوێڵە – پاقلەی وشك	دژی کەم خوێنیە پارمەتی ئەنزیم و کۆئەندامەکانی کارلێکردن دەدات بۆ کاری سروشتی
ڤیتامین B12	شیر – پەنیر – هێلکە – گۆشت – جگەر – گورچیلە – دڵ – سپڵ	دژی کەم خوێنییە
یۆد	ماسی خوێی چێشت	دروستکردنی مادەی سایرۆکسین کە بریتیە لە هۆرمۆنێکی سەرەکی بۆ ڕێکخستنی کارلێکەکانی لەش دژی هەڵئاوسانی ساکاری ڕژێنی دەرەقی

تێکرای کێشی سروشتی :

کۆمەڵێك خشتە هەن کە دانراون بۆ ئەوەی ڕێژەی درێژی بۆ کێش لە قۆناغی تەمەنە جیاوازەکانی کور و کچدا دەربخات ، ئێمە ئەم خشتەیەی خوارەوەمان هەڵبژارد بۆ تەمەنی (25 – 30) سانی بۆ ئەوەی مرۆڤ پێوانەیەك بۆ خۆی دروست بکات .

یەکەم : ڕێژەی درێژی بۆ کێش بۆ تەمەنی نێوان (20 – 30) ساڵ پیاو (کێش بە کگم) :

درێژی بە سانتیمەتر	پێویستی بە زیادە هەیە	نایابە	پێویستی بە کەمکردنەوە هەیە
157	51	57	59
160	56	60	62
162	57	62	64
165	61	65	70
167	62	67	72
170	68	70	76
172	69	72	80
175	71	75	82
177	72	77	83
180	76	80	85
182	78	82	87
185	81	85	90
187	82	87	90
190	86	90	94

تێبینی : – پێویستە وەرگرتنی کێش بە بێ جل و بەرگ بێت .

– پێویستە پێوانەی درێژی بە بێ پێڵاو بێت .

دووەم : ڕێژەی درێژی بۆ کێش بۆ تەمەنی نێوان (20 – 30) ساڵ . ژن

(کێش بە کگم)

درێژی بە سانتیمەتر	پێویستی بە زیادە هەیە	نایابە	پێویستی بە کەمکردنەوە هەیە
150	41	45	52
152	42	47	54
155	43	50	57
157	46	52	59
160	51	55	62
162	52	57	64
165	54	60	67
167	56	62	70
170	59	65	72
172	61	67	74
175	63	70	78
177	66	72	80
180	69	75	84

تێبینی : – پێویستە وەرگرتنی کێش بە بێ جل و بەرگ بێت

– پێویستە درێژی بە بێ پێڵاو پێوانە بکرێت .

بەرنامەی خۆراکی دیاریکراو بۆ ریژێم و دابەزینی کێش وەك پێشتر باسمان کرد چارەسەری قەڵەوی لە دوای دیاریکردنی حاڵەتی تەندروستی ئەو کەسەی بەدەست قەڵەوییەوە کێشەی هەیە پێویستی بەمانایە :
سیستمێکی خۆراکی و سیستمێکی راهێنان لەگەڵ جۆرەها چارەسەری دی وەك چارەسەر بە گەرمی : لێرەدا بەرنامەیەك بۆ دابەزینی کێش دەخەینە روو ، لەگەڵ پێشتر ئاماژەدان بەوەی ئەم بەرنامەیە لەوانەیە بۆ کەسێك شیاو بێت و بۆ کەسێکی دیکە نەشێت ، هەروەها واراسترە لە هەموو حاڵەتەکاندا کە رەچاوی ئەم سیستمانە لەژێر چاودێری پزیشکیدا بکرێت.

(1) بەرنامەیەکی خۆراکی بۆ دابەزینی حەفتانە (2 – 3) کگم (لە بڵاوکراوەی کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی)

ڕۆژ	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	نانی ئێوارە
ڕۆژی یەکەم	هێلکەیەکی کوڵاو پارچەیەک نان. کوپێکی بچوک شەربەتی تەماتەی تازە	شۆربای سەوزە (یەکسان بە پیاڵەیەک چا) زەڵاتەی تێکەڵی سەوزە نیو کولێرە	شۆربای تەماتە (بە بڕی یەک پیاڵە چا) ڕانێکی برژاوی مریشک پێستەکەی لێکرابێتەوە یەک پەتاتەی کوڵاو فاسۆلیای کوڵاو (پێنج کەوچک) گێزەری کوڵاو
ڕۆژی دووەم	ماسییەکی برژاو تەماتەیەکی برژاو 4/1 ی کولێرەیەک کوپێکی بچوک شەربەتی پرتەقاڵی تازە	سنگی مریشکی برژاو یان کوڵاو زەڵاتەی تێکەڵی سەوزە	کرشە بە ساسی مەعدەنوس (2/1 کگم) قاشێ کاڵەک
ڕۆژی سێیەم	هێلکەیەکی کوڵاو کوپێکی بچوک لە شەربەتی کریب فروت	شۆربایەک پڕ بەپڕی کوپێک چا 4/1 ی کولێرەیەک	پارچەیەک گۆشتی برژاو 2/1 ی کیلۆیەک زەڵاتەیەکی تێکەڵی سەوزە
ڕۆژی چوارەم	هێلکەیەکی کوڵاو 4/1 ی کولێرە کوپێکی بچوک شەربەتی پرتەقاڵی تازە	ماسیەکی برژاو 4/1 ی کولێرەیەک زەڵاتەیەکی تێکەڵی سەوزە	دوو پارچە گۆشتی گای برژاو کولەکەی کوڵاو (سێ دانە) گێزەری کوڵاو پیازی برژاو دوو شلیک
ڕۆژی پێنجەم	پارچەیەکی بچکۆلە (2سم^3) لە پەنیری خۆماڵی پارچەیەک نان کوپێکی بچوک لە شەربەتی کریب فروت	شۆربای مریشک +سەوزەوات (پڕ بە کوپێک چا) 4/1 ی کولێرەیەک	قووتوویەکی بچوک ماسی تونە دوو پارچە گۆشتی مەڕ کولەکەی شیرینی کوڵاو (4 کەوچک) فاسۆلیای کوڵاو (5 کەوچک)
ڕۆژی شەشەم	ئۆملیت (بە دوو هێلکە)	پارچەیەک گۆشتی برژاو (2/1 کگم) پەرداخێکی بچوک شەربەتی پرتەقاڵی تازە	جەمبری (8/1 کگم) پارچەیەک گۆشتی گای برژاو (8/1 کگم) پارچەیەک نان (4/1 کولێرەیەک)
ڕۆژی حەوتەم	هێلکەیەکی کوڵاو پارچەیەک نان تەماتەیەکی برژاو کوپێکی بچوک لە شەربەتی کریب فروت	شۆربای سەوزە پڕی کوپێک چا پارچەیەک نان	دوو پارچە گۆشتی ڕانی مەڕ دوو پارچە قەرنابیت بە ساسی پەنیر فاسۆلیای کوڵاو (پێنج کەوچک) دوو قاش ئەناناسی تازە .

(2) بەرنامەیەکی خۆراکی حەفتانە بۆ کەمکردنەوەی (3) کیلۆگرام

نانی بەیانی: 2/1 میوەیەك (وەك سێو)
هێلکەیەکی کوڵاو
خەیارێك
کوپێك چای ئاسایی بێ شەکر یان 2/1 کەوچك شەکری تێبکرێت .

نانی نیوەڕۆ : قاپێك زەڵاتەی سەوز (2/1 سەلکی تەماتەیەك +
2/1 خەیار + شەش چل کوزەلە
8/1 ی کاهوویەك + یەك گێزەر +
2/1 بیبەرێکی شیرین + 4/1 مریشکێکی بچوکی کوڵاو بێ چەوری پێستەکەی لێکرابێتەوە یان پارچەیەك گۆشتی سوری برژاو یان کوڵاو (100 گرام)
یان ماسییەکی بچکۆلەی برژاو کە پێستەکەی لێکرابێتەوە + قاپێك سەوزە کە هەموو شتێکی تیا بێت جگە لە پەتاتە + 4/1 ی سێوێك

نانی ئێوارە : – کوپێك دۆ یان ماستاوی بێ چەوری
– پارچەیەك نان
– 4/1 ی میوەیەك وەك سێو

(3) بەرنامەیەکی خۆراکی حەفتانە بۆ کەمکردنەوەی (4) کیلۆگرام

نانی بەیانی : – 4/1 ی کولێرەیەك
– هێلکەیەکی کوڵاو

نانی نیوەڕۆ – قاپێك شۆربای گەرمی ئاسایی
– قاپێك زەڵاتەی سەوز (خەیار +تەماتە + 30 چل کوزەلە+2/1 ی بیبەرێك)
– 2/1 ی مریشکێکی بچوکی کوڵاو یان برژاو بەبێ چەوری پاش لێکردنەوەی پێستەکەی یان 8/1 ی کیلۆ گرام گۆشتی سوری برژاو یان کوڵاو

لە نێوان نیوەڕۆ و ئێوارەدا : پارچەیەك لە میوەیەك

ئێوارە : – کوپێك دۆ یان ماستاو بێ چەوری
– دوو دانە خەیار
– پارچەیەك لە میوەیەك

(4) بەرنامەیەکی خۆراکی حەفتانە بۆ کەمکردنەوەی پێنج کیلۆ گرام

ژەمەکان	ڕۆژی یەکەم و دووەم	ڕۆژی دووەم و سێیەم	ڕۆژی چوارەم و پێنجەم	ڕۆژی شەشەم و حەوتەم
نانی بەیانی	شەربەتی یەك پرتەقاڵ	شەربەتی یەك پرتەقاڵ	شەربەتی یەك پرتەقاڵ	شەربەتی یەك پرتەقاڵ
نانی نیوەڕۆ	پارچەیەك گۆشتی سوری کوڵاو (8/1 ی کیلۆگرام)	قاپێك زەڵاتە + هێلکەیەکی کوڵاو	دوو کوپ دۆ یان ماستاوی بێ چەوری	یەك سێو
نانی ئێوارە	پارچەیەك گۆشتی سوری کوڵاو (8/1 ی کیلۆگرام)	قاپێك زەڵاتەی سەوز	کوپێك دۆ + یەك خەیار	یەك سێو

(5) بەرنامەی خۆراکی بۆ دابەزاندنی (7) کگم لە دووهەفتەدا: (نسکاردیل)

نانی بەیانی هەموو ڕۆژێك
– 2/1 میوەی گرێپ فروت
– پارچەیەك نان
– چا یان قاوە (بەبێ شیرو بەبێ شەکر)

دووشەمە
نانی نیوەڕۆ – گۆشتی سارد (گۆشت ، مریشك ، کەڵەشێر ، زمان)
تەماتە ، چا ، قاوە ،سۆدە ،ئاوی گازی کە کالۆری کەم بێت (دایت) .
نانی ئێوارە : – ماسی ، زەڵاتەی سەوز ، پارچەیەك نان ،

گریپ فروت .

سێ شەمە :

نانی نیوەڕۆ :- زەلاتەی میوە ، چا - قاوە

نانی ئێوارە · هەمبەرگر ، زەلاتە (تەماتە - کاهو - زەیتون - خەیار) چا -قاوە

چوار شەمە :

نانی نیوەڕۆ : ماسی تونە یان سەلەمون (ڕۆنەکەی نەهێلرێت لەجیاتی ئەوە لیمۆی تێبکرێت ، گریپ فروت ، لیمۆ ، میوەی ئەو کاتە ، چا -قاوە

پێنجشەمە :

نانی نیوەڕۆ : دوو هێلکەی کوڵاو ، توێـژاڵی پەنیری کەم چەوری ، فاسۆلیا ، تەماتە ، پارچەیەکی نان ، چا-قاوە.

نانی ئێوارە :مریشکی کوڵاو یان برژاو ، سپێناغ ، فاسۆلیا ، بیبەری سەوز

هەینی

نانی نیوەڕۆ : توێـژاڵی پەنیری کەم چەوری ، سپێناغ ، پارچەیەک نان ، تەماتە ، چا -قاوە

نانی ئێوارە : ماسی ، زەلاتەی سەوز ، پارچەیەک نان ،چا- قاوە .

شەمە

نانی نیوەڕۆ : زەلاتەی میوە ، چا- قاوە

نانی ئێوارە : جوجکی مریشك یان کەڵەشێر ، زەلاتە(تەماتە و کاهو) ، گریپ فروت، چا- قاوە

یەك شەمە

نانی نیوەڕۆ : گۆشتی سارد ، تەماتە ، گێزەر ، قەرنابیت ، کەلەرم

نانی ئێوارە : توێـژاڵی گۆشت (ستیك) واباشترە برژاو بن ، زەلاتەی سەوز ، چا-قاوە

خاڵی گرنگ کە تایبەتن بەم بەرنامەیە :

1- نانی بەیانی چەسپاوە هەموو ڕۆژێك وەك یەکە .

2- دەتوانیت هەموو جۆرەکان لەیەك ژەمدا نەخۆیت واتە هەندێکیانت بەس بێت بەڵام نابێت هیچیان بگۆڕیت بە جۆرێکی دی .

3- ڕیزەکە گرنگە واتە نابێت بۆ نموونە نانی نیوەڕۆ بگۆڕیت بە ئێوارە یان بە پێچەوانەوە .

4- دوورکەوتنەوە لە مادە کحولییەکان ڕۆن ،یان زەیت یان کەرە ، یان ساسی تەماتەی بە دلوودەرمان (کەچەپ) ، ئاوی گازی ، مادە نیشاستەییەکان ، چەوری ، شیرینی ، شەربەت ، خواردنی قووتوو،شۆربا ، زۆرخواردنی خوێ ، شوکولاتە

5- لە نێوان ژەمەکاندا تە نها دەتوانین گێزەر یان سەوزەی کوڵاو (بەبێ پۆڵکە یان پەتاتە) یان زەلاتەی سەوز لە حاڵەتی برسێتی دا بخۆی .

6- دەتوانیت قاوە -چا (بەبێ شیر یان شەکر) بخۆیت

7- دەتوانیت ئاوی گازی کەم کالۆری (دایت) بخۆیتەوە .

8- دەتوانی سرکە ، لیمۆ ، بکەیتە زەلاتەوە بەتەنها .

9- پێویستە لە کاتی خواردنی گۆشت یان مریشك - کەڵەشێر پێست و چەوری لێبکەیتەوە .

10- ئەگەر هەستت بە تێری کرد .... نەخۆیت .

11- ئەم ڕێژیمە تەنها بۆ دوو هەفتەیە (چواردە ڕۆژ)

ڕاهێنانی وەرزشی و ڕۆڵی لە چارەسەرکردنی قەڵەویدا :

واباشە کاتێك کە ئێمە دەربارەی قەڵەوی و دابەزاندنی کێش قسە دەکەین ڕۆڵی وەرزش و ئەرکی ماسولکەیی وەك لایەنێکی چالاك پشت گوێ نەخەین ، لە هیچ حاڵەتێکدا دەربارەی ئەو بەرنامە خۆراکییەی کە لە پێشەوە لێی دواین .

ئێمە لە پێشەوە باسی ئەوەمان کرد کە کەمی لە کێشی لەشدا کاتێك ڕوودەدات کە ژمارەی ئەو کالۆرییە گەرمیانەی لە ڕێگەی خۆراکەوە بەهۆی دەمەوە وەردەگیرێن کەمتر بن لە ژمارەی ئەو کالۆرییە گەرمانەی کە جەستە بەهۆی کارکردنی ماسولکەکان و مێشکەوە ....هتد ونیان دەکات . چونکە وەرزش پێویستی بە بڕێکی زۆر زیاتر لە وزە هەیە کە لە ڕێگای سوتاندنی ئەو گلوکۆزەی کە لە خوێندا هەیە دەستی دەکەوێت ، لە کاتی نەمانی گلوکۆزەکە لە خوێندا لە ئەنجامی کەمی یان وەرنەگرتنی لە ڕێگای دەمەوە ئەوا جەستە دەگەرێت بەدوای سەرچاوەیەکی دیکەدا بۆئەوەی بیسوتێنێت و وزەی تەواوی پێویستی لێ دەستبکەوێت ، لەو بارەدا ڕوودەکاتە ئەو کلایکۆجینە هەڵگیراوەی ناو جگەر کە دەگۆڕێت بۆ گلوکۆزی ناو خوێن ، کە دەیسوتێنێت و دەیکات بە کالۆری گەرمی تاکو ڕادەیەکی دیاریکراو کە ئیتر لە دوای ئەوە کلایکۆجین ناسوتێنێت بەڵکو جەستە دەستدەکات بە سووتاندنی ئەو چەورییە کەڵەکەبووەی لە ژێرپێست و لە نێوان ریشاڵە ماسولکەکاندایە هەروەها ئەوەی کە دەوری ئەندامە ناوەکییەکانی لەشیان داوە بۆ دەرپەڕاندنی کالۆری گەرمی و وزە .

زانیارییەکی گرنگ و رێگایەك هەیە کە بەندە بە فسیۆلۆژی وەرزشەوە بە گشتی ، ئەگەر زانیمان کەوا بەرئەنجامی ئەمو کارلێکێکی بایلۆژی کیمیایی کە لەناو ماسولکەکاندا روودەدات لەکاتی گرژبوون و خاوبوونەوەدا ترشی (لاکتیك) لە نێوان ریشاڵە ماسولکەکاندا کۆدەبێتەوە ، ئەوسا ئۆکسجینی ناو خوێن هەڵیدەگرێت و لەگەڵ خوێندا دەبیات کەپێی دەڵێن (شتنی ماسولکە لە ترشی لاکتیك) و ئەگەر زانیمان کە ماسولکەی دڵ خۆی پێی باشە هەندێك ترشی لاکتیك بسوتێنێت وەك سەرچاوەیەکی ووزەی پێویست بۆئەوەی کارەکانی خۆی لە گرژبوون و خاوبوونەوەی زۆر بکات تەنانەت لە بوونی گلوکۆز خۆشیدا ، لێرەوە ئێمە تێدەگەین کە سوودو مانا بەرزەکانی ووشەی (وەرزش) چیە.

پێکهاتووە سەرەکییەکانی هەر بەرنامەیەکی راهێنان:

پێویستە پێش دەستکردن بە وەرزش کەسی قەڵەو بۆ هەر جۆرێك لە جۆرەکانی پرۆگرامی راهێنانەکە رەچاوی ئەم هەنگاوە سەرەکی و بنچینەییانەی خوارەوە بکات:

1- لێنۆرینی پزیشکی گشتی : پزیشکی سەرپەرشتیار جەخت دەکاتە سەر ساغی هەموو کۆئەندامەکانی لەش و فرمانە زیندەییەکانی ، نەبوونی هیچ کاریگەرییەکی نێگەتیڤی لە ئەنجامی وەرزشکردندا .

2- پێوانەی لەش رێکی جەستەیی : پزیشکی سەرپەرشتیار خۆی ئەوکارە جێبەجێ دەکات ، گەلێك رێگای هەمەچەشن بۆ پێوانەکردنی هەیە ، بۆ نمونە ئێمە لێرەدا (تاقیکردنەوەی هارڤارد) ناودەبەین ، پێوانەی لەش رێکی جەستەیی وێنەیەکی ئاشکرای تەواو دەربارەی پرۆگرامە راهێنانە دروستەکە دەبەخشێت کە وردەوردە بە پێی ئەوە دیاریدەکرێت .

3- پێوانەو زانینی هێزی ماسولکە سەرەکییە هەمەچەشنەکانی جەستە .

4- پرۆگرامی راهێنانی بەرەبەرەیی : کە پێویستە ئەم پرۆگرامە ئەم خاڵ و راهێنانە سەرەکییانەی خوارەوە بگرێتەوە :

- گەرمکردن پێش دەستپێکردن .
- راهێنانەکانی سك .
- راهێنانەکانی پشت
- راهێنانەکانی شان .
- راهێنان بۆ ماسولکەی (الالیه) .
- راهێنان بۆ ماسولکەکانی جومگەکانی حەوز .
- راهێنانی قۆڵەکان .
- راهێنانی ماسولکەکانی ران و سمت .
- راهێنانەکانی مل.
- راهێنانەکانی هەناسەدان .
- راهێنانەکانی درێژەپێدان وەم خاوبوونەوە .

پێویستە لە کاتی دانانی ئەم پرۆگرامەدا رەچاوی لەش رێکی جەستەیی گشتی و هێزی هەڵگرتن ، ئامادەباشی شیاو بۆ ئەو شوێنەی کە پرۆگرامە راهێنانیەکەی تێدا دەکرێت رەچاو بکرێت ، هەروەها زۆرتر جەخت لەسەر ئەو ناوچانە بکرێتەوە کە رێژەیەکی زۆرتر چەورییان تێدایەو زۆرتر بایەخ پێبدرێت بە ماسولکە جیاوازەکانی جەستە .

ئێمە لە پێشەوە زوربەی ئەو راهێنانەمان باسکردووە لە خواریشەوە ئەوە دەنوسین کەباسمان نەکردووە :

گەرمکردن :

ئەم قۆناغە لە گەرمکردنێکی گشتی پێکهاتووە هەروەها درێژکردنەوەی هەموو ماسولکەکانی جەستەو زیادکردنی نەرمی جومگە جیاوازەکان ، ماوەی خایاندن بۆ هەرجارێك لە نێوان (5-10) خولەکدایە .

1- راهێنانەکان بۆ خۆگەرمکردنە گشتی :

- راهێنانی (1). راکردن .
- راهێنانی (2) . رۆیشتن بەپێ .
- راهێنانی (3) : بازدان لە شوێنەکەدا و هەروەها بۆ پێشەوەو بۆ دواوە و هەردوو تەنیشت
- راهێنانی (4) : سەرکەوتن و دابەزین بەسەر پەیژەی داردا بە بەرزی نیومەتر (لە حاڵەتی بوونیدا بە دیوارەکەوە لە هۆڵی جمناستیك) یان سەرکەوتن و دابەزین لەسەر هەر کورسییەکی ئاسایی .
- راهێنانی (5) . پەتپەتێن .

2- راهێنان بۆ درێژکردن و نەرمکردنی جومگەکان :

راهێنانی (1) : بە رێکی وەستان لەگەڵ داخستنی‌پێیەکان و کردنەوەی ئەژنۆکان ، لەگەڵ بەرزکردنەوەی هەردوو پاژنە لە زەوییەوە و دانانەوەیان لە پاشدا بەرزکردنەوەی شانەی پێ لە زەوی و دانانەوەی ئەمە بۆ چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی دووەم : بە پێوە وەستان لەگەڵ جووتکردنی پێیەکان لە پاشدا نوشتانەوەی هەردوو ئەژنۆ بەرەو خوارەوە لەپاشدا رێککردنەوەیان بەهەستانەوە جارێکی دی و گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی سێ : وەستان بە پێوە لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان و دوورخستنەوەی پێیەکان لە یەکتری لەپاشدا نوشتانەوەی قەدی لەش بۆ پێشەوە لەگەڵ هەوڵدان بۆئەوەی دەست بەرزەوی بکەوێت بەبێ ئەوەی ئەژنۆکان بنوشتێنەوە لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

راهێنانی چوار: بە پێوە وەستان لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان ، لەپاشدا هەوڵدان بۆ بڵاوکردنەوەی پێیەکان بەرەبەرە لە یەکتری و شانەی پێ بۆ پێشەوەو گەیشتن بە دوورترین درێژکردنەوەی ماسولکە بەستەرەکانی جومگە ران ولەپاشدا وردەوردە گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە چەندجارێك دوبارە دەبێتەوە .

راهێنانی پێنج : راوەستان بە شێوەیەکی رێك لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان و پێکەوە نوساندنی پێیەکان لە پاشدا نوشتانەوەی قەدی لەش بۆ هەردوولا لەگەڵ چەسپاندنی پێیەکان لەسەر زەوی ، ئەم راهێنانە بۆ چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی شەشەم : بەپێوە وەستان لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان و دوورخستنەوەی پێیەکان کەمێك لەیەکتری و دەستەکان بخرێتە سەر کەمەرەو لەپاشدا کەمەرە بۆلای راست و بۆلای سەرەوە بەنۆبە ببرێت ، ئەم راهێنانە بۆ چەندجارێك دووبارە بکرێتەوە .

راهێنانی حەوتەم : پەنجەکانی دەست دەچن بەیەکداو لەپاشدا مەچەکی هەردوو دەست بۆلای راست و چەپ و سەرەوەو خوارەوە دەجوڵێنرێت و لەپاشدا خولانەوەی بۆلای راست و بۆلای چەپ ، ئەم راهێنانە چەندجارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی هەشت: نوشتانەوەو رێککردنی باسك ، ئەم راهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە

راهێنانی نۆ: دەستەکان بە رێکی بۆ پێشەوەو بۆ سەرەوە بەرزدەکرێتەوە و ، بۆ لاتەنیشت و بۆسەرەوەو پاشان لە پشتەوەو بۆسەرەوەو ، دوایی هەوڵدان بۆ دەست لێدانی شانە پێچەوانەکە لە پشتی سەرەوە بە دەست پاشان هەوڵدان بۆ دەستلێدانی لا پێچەوانەکەی کەمەرە لە پشتەوە ، ئەم راهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی دە : خوارکردنەوەی سەر بۆ پێشەوە تاکو چەناگە بەر سەرەوەی کۆڵەی سنگ دەکەوێت ، پاشان بەرزکردنەوەی بۆ پشتەوە تاکو هەردوو چاو بەئەستوونی لە بنمیچەکە دەڕوانێت ، پاشان نوشتانەوەی مل بۆ هەردوولاو هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی گوێ لەگەڵ شاندا ، دوایی سوڕانەوەی مل بۆلای راست و بۆلای چەپ ، ئەم کۆمەڵە راهێنانە چەندجارێك دووبارە دەکرێتەوە .

راهێنانەکانی سك :

راهێنانی (1) : پاڵکەوتن لەسەر پشت لەگەڵ بڵاوکردنەوەی هەردوو ئەژنۆو پێکەوەنوساندنی پێیەکان بەیەکەوەو ، لە پاشدا بەرزکردنەوەی قەد بۆ سەرەوەو پێشەوەو دەستلێدان لە پێیەکان لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، چەند جارێك ئەمە دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (2) : هەمان باری پێشوو لەگەڵیدا دورخستنەوەی پێیەکان لەیەکتری بۆ هەردوولا ، راهێنانی (1) چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی سێ: هەمان بار لەگەڵ راهێنانی (2) بەلاّم بە پێچەوانەوە دەست بدرێت لە پێیەکان (دەستی راست بۆ قاچی چەپ و بە پێچەوانەوە) ئەمە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە

راهێنانی (4) : بە پشتا پاڵکەوتن لەگەڵ رێککردنەوەی هەردوو ئەژنۆ ،لەپاشدا دەست دەکرێت بە نوشتانەوەی قەد بۆ پێشەوەو بۆ سەرەوەو نوشتانەوەی هەردو جومگەی حەوزو ئەژنۆکان لەگەڵ باوەش پیاکردنی هەردوو پێیەکان بەدەست ، لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری یەکەم ، ئەم راهێنانە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (5) : بە پشتا پاڵکەوتن لەگەڵ نوشتانەوەی هەردو جومگەی حەوزی ئەژنۆکان لەپاشدا چەمانەوەی قەد بۆ پێشەوەو بۆ سەرەوە لەگەڵ هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی ئەژنۆکان بە سنگ ، و گەڕانەوە بۆ باری یەکە م ، ئەم راهێنانە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (6) : بە پشتدا پاڵکەوتن لەگەڵ رێککردنەوەی ئەژنۆکان و بەرزکردنەوەی پێی راست بە رێکی بۆ سەرەوەو چەسپاندنی ، لە پاشدا هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی جومگەی پێ بەدەست ، هەروەها گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (7) : راهێنانی (6) دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ پێی چەپ .

راهێنانی (8) : راهێنانی (6) دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ هەردوو پێ بەبەرزی و چەسپاندنی بۆ سەرەوەو لەگەڵ رێکی هەردوو ئەژنۆ .

راهێنانی (9) : بە پشتدا کەوتن لەگەڵ جوولاّندنی هەردوو پێ بەیەکەوە بۆ سەرەوەو بۆ خوارەوە ، پاشان بەرزکردنەوەیان بۆ سەرەوە پێش ئەوەی بەر زەوی بکەون و لەگەڵ رەچاوکردنی نەنوشتانەوەی هەردوو ئەژنۆ چەسپاندنی حەوز لەسەر زەوی ، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (10) : بە پشتدا کەوتن لە پاشدا بەرزکردنەوەی هەردوو پێیەکان بۆ سەرەوە بە گۆشەی (45 پلەی سەدی) ، لە پاشدا چەسپاندنی ئەم بارە لە (5-10)جاردا ، لە پاشدا گەڕانەوە بۆ باری پێشوو لەگەڵ رەچاوکردنی مانەوەی ئەژنۆکان بە رێکی لەگەڵ کەمێك دورخستنەوە پێیەکان لەیەکتری لەکاتی راهێنانەکەدا ، ئەمەش چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (11) : بەپشتدا کەوتن لەگەڵ رێککردنی ئەژنۆکان و چەسپاندنیان و لەپاشدا بەرزکردنەوەی قەد لە کەمەرەوە بۆ سەرەوە و چەسپاندنی لە گۆشەی (30 –45 پلەی سەدی) بۆ (10–15) جار، لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری یەکەم ، چەند جارێك ئەمەش دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (12) : دانیشتن لەسەر زەوی لەگەڵ رێککردنی ئەژنۆکان ، لەپاشدا سوڕانەوەی قەد بۆلای راست و هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی زەوی لە پشتەوەی پشت بۆ هەردوو دەست ، پاشان بۆلای چەپ لەگەڵ رەچاوکردنی سمت لەسەر زەوی ئەمەش جارێك دوبارە دەکرێتەوە

راهێنانەکانی پشت :

راهێنانی (1) : باری پاڵکەوتن لەسەر سك و رووت لە خوارەوە بێت لەگەڵیشیدا هەردوو دەست بخرێتە خوارو سنگەوەو کرانەوەیان لەسەر زەوی ، لە پاشدا رێککردنی باسکەکان لەگەڵ بەرزکردنەوەی قەدی لەش بۆ سەرەوە ، لەپاشدا گەڕانەوەیان بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە لەگەڵ چاودێری چەسپاندنی نیوەی خوارووی لەش و هێشتنەوەی هەردوو ئەژنۆ بە رێکی و پێیەکان پێکەوە نوسابن ، ئەم راهێنانە سوودی بۆ ماسولکەکانی دەستیش هەیە .

راهێنانی (2) : باری بەسەر سکدا کەوتن و روو بۆخوارەوە بێت ، لەگەڵیدا دەستەکان بەناویەکدا ببرێت لە پشتی سەرەوە لەپاشدا قەدی لەش بۆ سەرەوە بەرزبکرێتەوەو گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (3) : بەسەر سکدا کەوتن و روو بەرەو خوارەوە بێت لەپاشدا قاچی راست بۆ سەرەوە بەرز بکرێتەوە لەپاشدا دانانەوەی بۆ خوارەوە ، ئەمە لەگەڵ پێی چەپیشدا دوبارە دەکرێتەوە ، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە چاودێری ئەوەش دەکرێت کە ئەژنۆکان لەکاتی راهێنانەکەدا رێك بن.

راهێنانی (4) : هەروەکو باری راهێنانەکەی پێشوو بەلاّم بەرزکردنەوەی پێیەکان و نزمکردنەوەیان .

راهێنانی (5) : وەکو راهێنانی (3) و لەگەڵیدا پێیەکان

بەداخراوی بەیەکەوە بەرز دەکرێنەوەو هەردوو ئەژنۆش رێك دەبن ، لەپاشدا بە گۆشەی (30 – 45 پلەی سەدی) بۆ ماوەی (5-10) جار دوبارە دەکرێتەوە ، لەپاشدا گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (6) : وەك راهێنانی پێشو بەلاّم لەجیاتی چەسپاندن ، هەردوو پێیەکان بۆ تەنیشتەکان دور دەخرێتەوەو دیسانەوە دەنوسێنرێنەوە بەیەکەوە لە باری چەسپاندندا ، ئەم راهێنانە بۆ چەندجارێك دوبارە دەکرێتەوە.

تێبینی ئەوە دەکرێت راهێنانەکانی (3) ،(4) ، (5) ،(6) یارمەتی بەهێزکردن و کەمکردنەوەی قەبارەی سمت دەدات .

راهێنانەکانی شان و تەنیشتەکان :

راهێنانی (1) : پاڵکەوتن بە رێکی لەسەر لای راست و لەگەڵ بەرزکردنەوەی پێی چەپ بۆ سەرەوەو چەسپاندنی ، لەپاشدا نوشتانەوەی قەدی لەش بۆ سەرەوە لەتەنیشتی چەپەوەو هەوڵدان بۆ بەرکەوتنی

پێ بەدەستی چەپ ، گەڕانەوە بۆ باری پێشوو ، ئەم راهێنانە بۆ چەند جارێك دوبارەدەکرێتەوە .

راهێنانی (2) : پاڵکەوتن بە رێکی لەسەر لای راست لەگەڵ بەرزکردنەوەی هەردوو پێ بەرێکی بۆ سەرەوەو چەسپاندنیان لەپاشدا نوشتانەوەی قەد بۆ سەرەوە لەلای چەپەوە ، ئەمە دوبارە دەکرێتەوە هەروەکو راهێنانی (1) بۆ چەند جارێك .

راهێنانی (3) : راهێنانی (1) بۆلای چەپ دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (4) : راهێنانی (2) بۆلای چەپ دوبارە دەکرێتەوە .

راهێنانی (5) : دانیشتن لەگەڵ رێککردنی هەردوو پێیەکان و کردنەوەی قۆڵەکان بۆ پێشەوەو جۆلانەکردن لەلایەکەوە بۆلاکەی دی بە شێوەیەك کە خۆگرتنەکە لەسەر لای خواروەی پێ و لەگەڵیدا بەرزکردنەوەی لەش و سمتەکان بۆسەرەوە هەرچەندێك بتوانرێت ، ئەم راهێنانە بۆ لاکەی دیکەش دوبارەدەکرێتەوە لەگەڵ چاودێری کردنی پێکەوە نوسانی پێیەکان و رێککردنیان ، هەروا هەڵمژین لەلایەکەوە دەبێت بەلاّم لەلاکەی دیکەوە دەردەکرێتەوە .

دەتوانرێت بە دەستەکانیش لەچکێك یان گۆڤارێك بۆ نمونە بگیرێت

راهێنان بۆ هەناسەدان و زیادکردنی فراوانی سییەکان :

راهێنانی (1) : لە رێگەی لووتەوە هەناسە هەڵدەمژرێت و لەناو سنگدا دەهێڵرێتەوە لەگەڵ بژاردنی (1-5) بە هێواشی لە رێگەی دەمەوە هەناسەکە دەردەکرێتەوە ، چاودێری ئەوە دەکرێت کەشانەکانە بۆ دواین و مل بۆ سەرەوە رێك بێت و هەردوو پشت رێك بن .

راهێنانی (2) . بە پێوە وەستان لەگەڵ دورخستنەوەی پێیەکان ، بەرزکردنەوەی هەردوو قۆڵ بۆ سەرەوە قۆڵەکان والێدەکرێن وەك بەسەر شاخێکدا سەرکەوین ، هەناسە لەگەڵ گرتنی دەستی راستدا دەبێت و هەناسەدانەوە لەگەڵ دەستپێکردنی گرتنی دەستی چەپدا دەبێت ، چاودێری کرژ بوونی ماسولکەکانی سك و هەستکردن بەجوڵەی توندی تاکو ناوەڕاست دەکرێت .

راهێنانی (3) : وەستان بە پێوە لەگەڵ بڵاوکردنەوەی پێیەکان و بەرزکردنەوەی قۆڵەکان بەرێکی بۆ سەرەوەو پەنجەکان بکرێن بەناو یەکدا ، بەلای راستدا بۆ تەنیشت نوشتانەوە لەگەڵ دەرکردنی هەواو چاودێری کرژکردنی قۆڵەکان و سنگ بۆ ئەوپەڕی توانا بکرێت ، گەڕاندنەوە بۆ باری پێشوو لەگەڵ هەناسە وەرگرتن ، ئەمە بۆلاکەی دیکەش دوبارە دەکرێتەوە لەگەڵ چاودێریکردنی کرژبوونی ماسولکەکانی سك .

راهێنانی (4) : وەستان بە پێوە لەگەڵ بەرزکردنەوەی قۆڵەکان بۆ سەرەوەو دورخستنەوەی پەنجەکانی هەردوو دەست و نزمکردنەوەی قەد بۆ پێشەوە تاکو پەنجەکانی دەست بەسەر شانەی پێ دەکەوێت لەکاتی ئەم جوڵەیەدا هەناسەدانەوە بە هێواشی دەبێت و خۆبەرزکردنەوە بۆسەرەوە لەگەڵ وەرگرتنی هەناسە .

چارەسەری گەرمی بۆ قەڵەوی :

سۆنا لە جۆرەکانی گەرمی ووشکە ، بریتییە لە ژوورێك لە تەختە کە کورسی تەختەی پانی تێدایە بەدوودەستە ریزکراون ، ئامرازێکی گەرمکردنی تێدایە کە کۆمەڵێك بەردی گڕکانی تێدایە کەبەهۆی گەرمبوونیانەوە پلەی گەرمای ژوورەکە بەرز دەکەنەوە . لەدەرەوەی ژوورە تەختییەکە کلیلێك هەیە بۆ کۆنترۆڵی پلەی گەرمی (سۆنا) کە کەوا بووە بەباو پلەکە لە نێوان (70-90) پلەدا بێت لەناو (سۆنا) کەدا کاتژمێرێکی لمی لێیە بۆ روونکردنەوەی کات ، هەروەها دەفرێکی تەختەیشی لێیە کە ئاوو کەوچکێکی داری گەورەی تێدایە .

لە کاریگەرییەکان و سوودەکانی سۆنا ئەوەیە کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش بەوەش یارمەتی چالاککردنی رژێنی دەرەقی دەدات لەش بڕێك لە ئارەق

دەردەکات کە بریتییە لەو ئاوەی لە نێوان شانەکانی ناوەوەو لەژێر پێستدا هەڵگیراون ، بینراوە کەدانیشتن لە سۆنا بۆ ماوەی دە خولەك لەش نزیکەی (0.14) لیتر کە دەکاتە (140 گرام) ون دەکات کە پڕە لە خوێیەکانی پۆتاسیۆم و ڕێژەیەك لە چەوری نزیکەی (٪5) .لێرەدا واباشە ئاماژە بەوە بدەین کە دانیشتن لە سۆنا بۆ ماوەیەکی درێژ لەش ڕێژەیەکی بەرز لە خوێیەکانی پۆتاسیۆم ون دەکات و ئەوەش دەبێتە هۆی تێکچوون لە ماسولکەکانی دڵ لە ئەنجامی کەمبوونی بڕی پۆتاسیۆم لە خوێندا . لەبەرئەوە پێویستە پێش دەستپێکردن بە سۆنا و بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش ڕاوێژ بە پزیشك بکرێت . هەروەها سۆنا دەبێتە هۆی چالاککردنی هەموو فەرمان و کۆئەندامەکانی جەستە ، بەتایبەتی سووڕی خوێن و لوولەکانی خوێن ، زیادکردنی بڕی ئەو خوێنەی کە دەگاتە هەمو ناوچەکانی لەش ، هەروەها یارمەتی خاوبوونەوەی ماسولکەکان دەدات پاش ئەرکێکی ماسولکەیی هەروەها چارەسەری توندی یان گرژی ماسولکەکان دەدات کە لەئەنجامی کۆبوونەوەی ترشی ماست لە نێوان ڕیشاڵە ماسولکەکاندا ڕوویداوە .

ئەو شتانەی دەبنە هۆی بەکارنەهێنانی سۆنا زۆرن لەوانە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕی خوێن و دڵ وەك جەڵتەی دڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و دەوالی یان گمۆڵەی خوێنهێنەرەکان ، هەروەها نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە وەك بەرهەنگی (هەناسە توندی) بۆریچکەکان و سیل ، هەروەها هەموو نەخۆشییەکانی پێست جگە لە عازەبە.

باشترین ڕێگە بۆ بەکارهێنانی سۆنا بریتیە لەوەی کەکەسەکە پێش ئەوەی بچێتە ژوورەوە ئاوێکی سارد بکات بە خۆیدا ، لەپاشدا بچێتە ناو (سۆنا) کەوەو لەسەر یەکەمین پلە دابنیشێت لە پاش دانانی لەتەختەکە ، لەپاشدا دەست بکات بە هەڵگرتنی ئاو بەهۆی کەوچکە دارەکەوە بۆناو ئەو جۆگەیەی کەلەبەردەم بەردە گڕکانیەکەدا هەن لەناو دەفری گەرمکردندا ، بۆ ماوەی پێنج خولەك لەناو ژوورەکە دەمێنێتەوەو بەردەوام دەبێت لەپاشدا دێتە دەرەوەو بەهۆی دوشەوە ئاوێکی سارد دەکات بەخۆیدا یان دەچێتە ناو تەشتێك ئاوی ساردەوە ، لەپاشدا دەچێتە ناو (سۆنا)کەوە بۆ جاری دووەم و لەسەر پلەی دووەم دادەنیشێت و بۆ ماوەی سێ خولەك بەردەوام دەبێت ، لەپاشدا دەست دەکات بە ڕژاندنی ئاو بەسەر بەردە گڕکانییەکاندا کە ئەوانیش ئاوەکە بەشێوەی هەڵمێکی گەرم دەدەنەوە ، ئەوەش دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی ناوەوەی ژوورەکە بەباشی ، کەسەکە لەپاش (2-3) خولەك دێتەوە دەرەوەو بەهۆی دوشەوە ئاوی سارد دەکات بەخۆیدا ، دەتوانێت هەنگاوەکانی پێشوو جارێکی دی دووبارە بکرێتەوە ، لەپاشدا کەسەکە بۆ ماوەی (5-10) خولەك دەحەوێتەوە دوایی گەرماوێکی گەرم وەردەگرێت .

هەرچی گەرماوی هەڵمە ڕێگەی بەکارهێنانی لەگەڵ (سۆنا) دا جیاوازییان نییە تەنها ئەوەندە نەبێت کە ژوورەکە لەناوەوە ڕووخامییەو سەرچاوەی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی ژوورەکە بریتییە لە هەڵمی ئاوی گەرم

ئامرازی ئۆزۆنیش تارادەیەکی زۆر لە گەرماوی هەڵم دەچێت لەگەڵ جیاوازییەکدا کە ئەوەیە سەروملی نەخۆشەکە لەدەرەوەی ژوورە بچکۆلەکە دەبێت و واتە هەناسەدانی هەوای ئاسایی دەبێت ، هەروەها لەناوەوە شەپۆلێك لە ئۆکسجین هەیە یارمەتی هەناسەدانی پێست دەدات .

لە ئامارە زانستییەکان ئەوەیە کە دانیشتن بە ئۆزۆن بۆ ماوەی (15) خولەك لەش نزیکەی (300–500) گرام دادەبەزێت .

لەزانستی سەردەمەوە بۆ خوێنەرانی

***تکایە هەر بابەتێك کە پەرچڤەی دەکەیت و دەینێریت بۆ گۆڤارەکەمان، لەهەر زمانێکەوە بێت دەبێت وێنەی بابەتەکەی بەو زمانە لەگەڵدا بێت کە لێوەی وەرگێراوە، تا بابەتەکەت پشتگوێ نەخرێت.**

***تەنها لەسەر دیوێکی کاغەزەکە نووسرابێت و دێر پەڕێنرابێت.**

***چاپکردنی بابەتەکان ئاسانکارییەکە بۆ گۆڤارەکەمان.**

***ئەگەر نووسینی خۆت بوو، پێویستە دەستنیشانی سەرچاوەکان بەباشی کرابێت.**

***هەر بابەتێك ئەو 3 مەرجەی سەرەوەی لەگەڵدا نەبێت پشتگوێ دەخرێت.**

ڕۆنی خۆماڵی

خالد محەمەد خاڵ
پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە زانستە شیرەمەنییەکاندا
بەشی دووەم و کۆتایی

2- بەرهەم هێنانی ڕۆنی خۆماڵی لە قەیماغ :

ئەو قەیماغەی بەکاردێنرێت بۆ ئەم مەبەستە بەدووڕێگە بەرهەم دێنرێت :

ڕێگەی یەکەمیان زیاتر لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا ئەنجامدەدرێت ، بەبەکارهێنانی ئامێری جیاکەرەوە – Separator، کە شیری مانگای پاستۆرکراو دەکرێتە ئامێری ناوبراوەوە بۆ جیاکردنەوەی چەوری شیرەکە کەبەشێوەی قەیماغ دێتە دەرەوە لە ئامێری ناوبراودا لەکاتی ئیشکردنیدا کە دەخولێتەوە بە خێراییەکی زۆر بەدەوری خۆیدا . ڕێژەی چەوری لە قەیماغەکەدا دەگاتە 30–50٪ ، ئەم ڕێگەیە کاتێکی کەمی دەوێت بۆ بەرهەمهێنانی قەیماغ ، زۆر پاکتریشە لەو قەیماغەی کە بە ڕێگەی دووەم بەکاردێنرێت ، جگەلەوەی کە ڕێژەی ئەو چەورییەی دەمێنێتەوە لە شیری بەکارهاتوودا لە 0.5٪ تێناپەڕێت .

ڕێگەی دووەم بەڕێگەیەکی کۆن دادەنرێت و وبەکاردێنرێت زیاتر لە دێهاتەکانی جیهانی سێیەمدا ، ڕێژەی چەوری لە قەیماغەکەیدا لە 25٪ تێپەڕناکات ، واتە ڕێژەیەکی زۆر لە چەوری شیرەکە دەمێنێتەوە لە شیرەکەدا و ناچێتە ناو قەیماغەکەوە ، ڕادەی پاک و تەمیزیشی زۆر نزمترە لە جۆری یەکەم و زووتریش

تێکدەچێت و خراپدەبێت .

شایانی باسە لە کوردەواری خۆماندا ، بەتایبەتی لە ناوچەی کەلار هێندێك لە هاوڵاتیانی کەبە بەخێوکردنی گامێشەوە سەرقاڵن ، بەرهەمی شیری ئەو ئاژەڵانە زیاتر لەوەرزی زستان و بەهاردا دەیکەن بە قەیماغ و دەیفرۆشن بە هاوڵاتیان . ئەمانیش ڕێگەی دووەم بەکاردێنن

ئەوشیرەی بەکاردێنرێت بۆ دروستکردنی قەیماغ بە ڕێگەی یەکەم زیاتر شیری مانگایە کە دەبێت شیرێکی تازە بێت و ژمارەی وردە زیندەوەرەکان تێیدا زۆر کەمبێت ، هەروەها ترشی شیرەکەش کەمبێت بۆ ئەوەی ئەو قەیماغ و ڕۆنی خۆماڵییەی لێی دروستدەبێت خەسڵەتەکانی باش بێت ، بۆ

دریژەدان بە مانەوەی رۆنی خۆماڵییەکەی بێ خراپبوون و تێکچوون .

رێگەی دووەم بۆ بەرهەمهێنانی قەیماغ پەیوەندی هەیە بە راکێشانی زەوی و کەئەو هێزەیە هەموو شتێك لەسەر ئەم زەوییە رادەکێشێت بۆسەنتەری زەوی . ئەو هێزەش پەیوەندی هەیە بەچڕی ئەو ماددانەی لە شیردان .

لەبەرئەوەی خڕۆکە رۆنەکانی ناو شیر کە سەرچاوەی قەیماغی شیرەکەن چڕییان کەمترە لە پێکهاتووەکانی تری ناو شیرەکە ، بۆیە راکێشانی زەوی بۆیان کەمترەو زووتر سەردەکەون بۆ سەرەوەی شیرەکە ، لەکاتێکدا پێکهاتەکانی تری شیر چڕییان زیاترە لە چەوری شیرەکە و راکێشانی زەوی بۆیان زیاترە بۆ خوارەوەی ئەو قاپ و مەنجەڵەی کە تیایدان .

رێگەی دووەم بۆ دروستکردنی قەیماغ لە هێندێك لە وولاتانی جیهانی سێیەمدا بەم جۆرەیە :

أ- شیرکردنە ناوتەشت یان مەنجەڵێکی پەلەوە کە قوڵاییەکەی 10سم لە جێگایەکی سارددا مانەوەی شیرەکە بۆماوەی (36) کاتژمێر یا کەمتر لەم ماوەیەدا خڕۆکە پۆنەکانی ناو شیرەکە سەردەکەون و توێژێك لە قەیماغ لەسەر شیرەکە دروست دەکەن ، لەرۆژی دواییدا ئەو توێژە قەیماغەی لێدەکرێتەوە . رێژەی چەوری لەبەشی خوارەوەی مەنجەڵە پەلەکەدا لە 1٪ کەمترە ئەگەر شیرەکە شیری مانگابێت

ب- بەکارهێنانی مەنجەڵی قووڵ :

قووڵی ئەم مەنجەلانە نیو مەترەو تیرەی 25 سم . شیرەکە دەکرێتە ناو مەنجەڵەکەوە ،کە ئەویش خراوەتە ناو ئاوێکی ساردەوە کە پلەی گەرمای لە 7 م پلە زیاتر نییە . دوای 24 کاتژمێر توێژێك لە قەیماغ دروست دەبێت لەسەرەوەی مەنجەڵەکە . دەتوانرێت شیرە بێ چەورییەکە بهێنرێتە دەرەوە لە کونێکی تایبەتی کە لە بنی مەنجەڵەکەدایە بە کردنەوەی ئەو کونە . رێژەی چەوری لە شیرە بێ چەورییەکەدا 0.2-0.3٪ یە ئەگەر شیرەکە شیری مانگا بێت . رێگەی تریش هەیە لەم بوارەدا ، بەڵام ئەم دوو رێگەیە زیاتر بەکاردێنرێت .

رێگای تریش هەیە بۆ بەرهەمهێنانی قەیماغ بە رێگەی دووەم ، کە گۆڕانکارییەکی کەمی تێدایە بەپێی ولأتانی جیهانی سێیەم .

ئەم ئامۆژگارییانە پێویستە بۆ ئەوانەی کە لەم بوارەدا ئیش دەکەن بۆ پەیرەوکردنی .

1 دەبێت ئەو جێگایانەی کە قەیماغی تێدا بەرهەم دێنرێت دووربێت لەو شوێنانەی کە زۆربەی کات رەشەبای هەیە . کەئەمە سەرچاوەیەکە بۆ پیس بوونی بەرهەمەکە.

2-ئەو جێگایە دەبێت دوور بێت لە تیشکی رۆژی راستەوخۆ ، کەدەبێتە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای قەیماغەکە و گۆڕانکاری خراپ لە بەرهەمەکەدا .

3- ئەو جێگایە دەبێت دووربێت لەسەرچاوەی بۆن و بەرامی ناخۆش کە بۆن و بەرامەی قەیماغەکەش ناخۆش دەکات .

ئامادەکردنی رۆنی خۆماڵی لە قەیماغ :

ئەو قەیماغەی بەرێگەی دووەم بەرهەمدێنرێت کە پێی دەڵێن (ترقید) واتە مانەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر ، رێژەی چەوری تێدا لە نێوان 30 بۆ50٪ یە واتە 50 بۆ 70٪ لە ماددە بێ چەورییەکانی تێدایە بە ئاویشەوە . رێژەی ئاویش زیاددەکات بە زیادبوونی ماددە رەقە بێ چەورییەکانی ناو قەیماغەکە . ئەنجامی ئەوەش بە کوڵاندنی ئەو قەیماغە بۆ ئەوەی ببێت بەرۆنی خۆماڵی ئەمانەن :

1- پرۆسەکە کاتێکی زۆری دەوێت بەهۆی زیادبوونی رێژەی ئاو کە دەبێت بکرێت بەهەڵم .

2- زیادبوونی بڕی ئەو مۆرتەیەی کە دەمێنێتەوە لە بنی مەنجەڵەکەدا دوای بەرهەمهێنانی رۆنەکە بەهۆی زیادبوونی رێژەی ماددە رەقە بێ چەورییەکان ، کەدەبێت بەهۆی زیادبوونی بڕی مۆرتە لەرۆنە خۆماڵییەکەدا

بۆئەوەی لەم کێشە قورسانە رزگارمان ببێت بەم کارانە هەڵدەستین :

1- خەستکردنەوەی رێژەی چەوری لە قەیماغەکەدا .

2- ترشکردنی قەیماغەکە تاڕادەیەك پێش کوڵاندنی .

بۆ چارەسەرکردنی خاڵی یەکەم دەتوانین چەند جارێك قەیماغەکە بکەین بە قورگی ئامێری جیاکەرەوە کە دەیکات بە دووبەشەوە کە بریتین لە قەیماغەکە کە رێژەی چەوری تێیدا بەرزترە ، لەگەڵ ماددە ناچەورییەکانی قەیماغەکە ئادەگەینە ترشی پێویست لە قەیماغەکەدا بۆ چارەسەرکردنی خاڵی دووەم ، دەرکەوتووە ترشککردنی قەیماغەکە بۆ ترشی 0.4٪ بە پێوانەی ترشی لاکتیك یارمەتی دەدات بۆ کورت کردنەوەی کاتی پێویست بۆ کوڵاندنی رۆنەکە ، چونکە ترشی یارمەتی

مەینی پرۆتینەکان دەدات بە گەرمکردنی ، کە دەبێت بەهۆی ئاسانکردنی جیابوونەوەی رۆنەکە

هەنگاوەکانی ئامادەکردنی رۆنی خۆماڵی لە قەیماغ :

جیاوازی نێوان رۆنێك لە قەیماغ و رۆنێك لەکەرە دروستکرابێت :

1- ئامادەکردنی رۆنێك لە قەیماغێکی خەستکراو بە چەوری و ترشیی کاتێکی زیاتری دەوێت ، کەئەمەش پەیوەندە بە رێژەی چەوری قەیماغەکەو رێژەی ترشی تێداو کارپێکردنی پێشووی قەیماغەکەو رێژەی گەرمای گەنجینەکان کە رۆنەکەی تێدایە .

2- بڕی مۆرتەی بەرهەمهێنراو لە رۆنی قەیماغ زیاترە لەرۆنی کەرە ، هەروەها ئەو رۆنەی لە مۆرتەکەدا دەمێنێتەوە زیاترە لەوەی لە مۆرتەی رۆنی کەرەدا دەمێنێتەوە .

3- تامی ئەو رۆنەی لە قەیماغ دروستکراوە جیاوازە لە تامی

رۆنـی کـەرە ، بـەهۆی زیـادبوونی تـام و بـۆی کـوڵێنراو Cooked Flavor لەیەکەمدا بە بەراورد بە دووەم

4- پارچۆڵکەکانی رۆنێك لە کەرە دروستکرابێت بچوکترە لە رۆنی قەیماغ .

5- ئەو رۆنەی لە قەیماغ دروستەەکرێت ماوەی پاراستنی لە خراپبـوون درێـژترە لـە رۆنـی کـەرە ، چـونکە رێـژەی ئـەو ماددانـەی دژ بـە ئۆکسانن (بۆیـابوون) کـە بەکوڵانـدنی زۆر دروست دەبن زیاترن وەك لە رۆنی کەرەدا .

کردنە ناوقوتو یان تەنەکە یان قاپی شووشەوە :

رۆنـی خۆمـاڵی لـە پلەیگـەرمای 45-50 پلـەی سـەدی م و هێنـدێك جـاریش لـە پلـەی گـەرمای 60 پلـەی سـەدی م دا دەکرێتـە تەنەکـەوە کەناوەکـەی داپۆشـراوە بـە قەسـدیر . دەشتوانرێت بکرێتـە کوپەڵـەوە ، بەمـەرجێك ناوەوەی سـاف بێـت . لەهـەموو ئـەو حاڵەتانەدا دەبێـت ئـەم مەرجانـە رەچاو بکرێت :

1- پاکو تەمیزی یان ، نابێت بەهیچ جۆرێك پاشماوەی رۆنی کۆنی تێدابێت ئەگەر زۆر کەمیش بێت ، چونکە بوونی دەبێت بەهۆی بۆدرنبوونی – Rancidity رۆنەکەو خراپبوونی .

2- ئـەو تەنەکـەو کوپەڵـەو قـاپی شووشـانەی رۆنەکـەی تێدەکرێت نابێت هیچ بۆنێکی ناخۆشی لێ بێت و دەبێت پاکژ کرابن

3- پڕکردنی ئەم قاپ و قاچاخانە بەرۆن بەرادەیەك کە دەبێت بۆشـاییەکی زۆر کـەم بمێنێتـەوە لەسـەرەوەی ن ، بـۆ کەمکردنەوەی هەوا لەناویاندلو کەمکردنەوەی بۆیابوونیان .

4- داخستنی ئەم قاپ و قاچاخانە بەباشی ، بۆئەوەی هـەوا نەچـێتە ژوورەوەو نەیـەڵێن رۆنەکـە بۆیا ببێـت . دەبێـت تەنەکـەکان باش داپۆشرابن لەناوەوە . چونکە رۆنەکە ئەگـەر بـەر مـس یـان ئاسـن بکـەوێت دەبێت بەهۆی بۆیابوونی رۆنەکە .

ئەگەر قاپی شووشەمان بەکارهێنا بۆ رۆن تێکردن دەبێت شووشەکە رەنگی تۆخ بێت یان قاوەیی بێت ، بۆ ئەوەی نەیـەڵێت تیـشکی رۆژ بـچێتە نـاو شووشـەکەوە ، چـونکە تیـشکی رۆژ یارمـەتی دەدات بـۆ بۆدرنبـوونی رۆنەکەو خراپبوونی

بڕی ئەو رۆنەی بەرهەمدەهێنرێت .

بـڕی ئـەو رۆنـەی بەرهەمـدەهێنرێت لـەبڕی ئـەو شـیرەی بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی رۆنەکە ،پەیوەندە بەم خاڵانەوە :

1- رێژەی چەوری لەو شیرەی بەکاردێنرێت و رێژەی چەوری رۆنەکە .

2- بڕی ئەو شیرەی بەکاردێنرێت بۆ دروستکردنی رۆنەکە . تابڕی شیرەکە زیاتر بێت بڕی رۆنەکەش زیاددەکات .

3- رێژەی ئـەو چـەورییەی لـە کیمان دەچێت لـە پرۆسـەی دروسـتکردنی رۆنەکـەدا ، ئەمـەش دەگۆڕێـت بـە پێـی رادەی توانای دروستکرنی رۆنەکە وەك پێویست لە کاتی پرۆسەی هـەنگاوەکانی جیاکردنـەوەی چەوری لـە شـیرەکەو پرۆسـەی کوڵاندنی .

لـە پرۆسـەی جیاکردنـەوەدا بەشـێکی زۆر کـەم لـە چـەوری شیرەکە ناچێتە ناو قەیماغەکەوەو لە شیرە بێچەورییەکەدا دەمێنێتـەوە، جگـە لـەوەی بەشـێك لـە شـیرو چـەورییەکە دەمێنێتـەوە بـە بـۆری و رەحەتییـەکان (القماع)و کـەل و پـەلی ئـامێری شـیر جیاکەرەوەکـەدا Milk Separator . جگـە لـەوەی کـە بەشـێك لـە شـیرو چـەورییەکی لـە سـەتڵەکاندا دەمێنێتـەوە لـەکاتی هێنـانی شیر لـە سـەتڵەکاندا بۆ ئـامێری شیرجیاکەرەوەدا. هـەروەها لە پرۆسەی کوڵاندندا بەشێك لە چـەوری لەدەسـتدەدەین کـە دەچـێتە نـاو مۆرتەکـەوە . کـە بەرهـەمێکی لاوەکییـە ، هـەروەها لـە پـاڵاوتنی شـیردا کـە لەسـەرەتاوە ئەنجامـدەدرێت ، بەشـێك لـە چـەوری شـیرەکە دەمێنێتەوە لەسەر پاڵێوەکە

لـەژێر بـارودۆخی کارگـەی شـیرەمەنی ئـەو چـەورییەی لەدەستی دەدەین بۆ هەموو ئەو چـەورییەی کەلەسـەرەتاوە لەشـیرەکەدایە 6-10 ٪ . ئـەم رێژەیـەش بـەرز دەبێتـەوە بـۆ 15-20/ ئەگـەر بـە رێگـەی دووەم (ترقیـد) قەیماغەکـە بەرهەم بێنین

هەڵگرتنی رۆنی خۆماڵی :

پێش هەڵگرتنی رۆنـی خۆمـاڵی کە لە ماڵاندا زۆر دەمێنێتەوە ،

و بۆ ئەوەی درێژە بدرێت بە مانەوەی ئەو ڕۆنە بێ خراپبوون بۆ ماوەیەکی باش هێندێك مەوادی کیمیاوی دەکرێتە ڕۆنەکەوە بە بڕی زۆر کەم کە پێی دەڵێن دژیە ئۆکسان _ Anti Oxidant یان دژ بە بۆیابوون . شایانی باسە گرنگترین فاکتەر بۆ خراپبوونی ڕۆنی خۆماڵی ئۆکسجینی هەوایە کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری کیمیاوی خراپ ، کە ئەنجامەکەی بۆ دڕنبوونی ڕۆنەکەیە _ Rancidity کە بەرادەیەك بۆگەن دەبێت کە دەستنەدات بۆ خواردن . لە شیردا بەشێوەیەکی سروشتی دوو دژ بە ئۆکسان هەیە کە ڤیتامین E و فۆسفۆلیپیدن

بەڵام لەبەرئەوەی ئەم دووماددەیە بە ڕێژەیەکی زۆر کەم هەن لە شیردا و ڕۆڵێکی ئەوتۆیان نییە بۆ کەمکردنەوەی ئۆکسان لە ڕۆنەکەدا . هێندێك ماددەی تریش هەن کە دروست دەبن لە شیردا بەهۆی گەرمکردنەوەی وەك گروپی Sulphydryl (SH) کە ڕۆڵی دژ بەئۆکسان دەبینێت . زیاد لەمە دژبەئۆکسان هەن کەلەم بوارەدا بەکاردێنرێن کە ئەمە ناوی بەشێکە لەوان :

1- Resim (gum) guiac
2- Nordi – Hydro – guaiaretic(NDGA)
3- ButyL Hydroxy anisole (BHA)
4- Di tetra butyL para cre 50 L
5- Thio dipropionic acid
6- Mono I SD propyL citrate
7- Propyl gallate
8- Butyl Hydroxy Toluene (BHT)

ئەم ماددە کیمیاویانە بە ڕێژەیەکی زۆر کەم دەکرێنە ڕۆنەوە کە 0.01 بۆ 0.09 ٪ پەوەدەتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر ڕۆنەکە بپارێزن لە خراپبوون .

- مۆرتە :

مۆرتە ئەو بەرهەمە لاوەکییەیە کەلە پیشەسازی ڕۆندا دروستدەبێت . مۆرتە بریتی یە لە مادەناچەورییەکان کە دەنیشێت لە بنی دەفرو ئەو مەنجەڵانەی کە ڕۆنی خۆماڵی تێدا دروست دەکرێت بە گەرمکردنی قەیماغ یان کەرە تاپلەی کولاندن . مۆرتە زوو خراپ دەبێت چونکە ڕێژەیەك ئاوی تێدایە کە دەگاتە 15٪ کە ئەم ڕێژەیە یارمەتی کارلێکە کیمیاوییەکان و گۆڕانکارییە میکرۆبیۆلۆجێکان دەدات

مۆرتەی باش ڕەنگی پرتەقاڵی تۆخە ، بۆنێکی دیاری هەیە تایبەتە بە مۆرتە ، تامێکی تایبەتی هەیە . پێکهاتنێکی لەی هەیە . خشتەی ژمارە (1) پێکهاتووەکانی مۆرتە پیشان دەدات

	مۆرتە	مۆرتە
	لە کەرە یان قەیماغی بێ خوێ	لەکەرە یان قەیماغی خوێ تێکراو
ئاو	15٪	15٪
چەوری	50٪	40٪
ماددە ڕەقە بێ چەورییەکان	35٪	21٪
خوێ	–	24٪

نرخی خۆراکیی مۆرتە دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتووەکانی لە ماددە چەورییەکان و ماددە بێ چەورییەکان . مۆرتە ڕێژەیەکی بەرز فۆسفۆر لیپیداتی تێدایە کە گرنگی هەیە لە خۆراکداندا . کیلۆیەك مۆرتەی بێ خوێ 5000 – 6000 کیلۆ کالۆریمان دەداتێ .

سەرچاوەکان

1-الدكتور علي حسن فهمي (1961)
السمن الطبعة الاول المطبعة التجارية الحديثة القاهرة
2- الدكتور علي حسن فهمي ، الدكتور حسن ثرارة ، زكريا طه غندور (1955)
بعض المعاملات في صناعة السمن وتاثيرها على درجة مقاومته للاكسدة مجلة العلوم الزراعية ، القاهرة
3- الدكتور محمد سعيد الرافعي (1947)
دراسات في السمن الكتاب السنوي للجمعية الكيميائية المصرية القاهرة
4- محمد عبدالمنعم غنيم (1953)
دراسات في السمن ، وزارة الزراعة ، لجنة البحوث الزراعية
5- خالد محمد الخال و الدكتور هيلان حمادى (1984)
مبادئ تصنيع الالبان مطبعة جامعة الموصل
6- el – Sokkary . A.M. and Zaki, M.H (1953)
Stability of Buffalo . cow . sheep , and Goat Samna against oxidative Detorioration

دابڕینی گەرمی لە تەلارەکاندا

ئەندازیار: هەردی کەمال

مرۆڤ پەرەیداوە بە چارەسەرکردن بۆ باروودۆخی ئاو و هەوای دەوروپشتی لە ڕێگای تاقی کردنەوە درێژ و بەردەوام و بەکارهێنانی تەلارە دروست کراوەکان توانیویەتی تایبەتمەندییەکانی کەرەسەی بیناسازی شارەزا بێت و بەکاریان بهێنێت بە شێوەیەکی کارا بۆ دابین کردنی پێویستی یەکانی ژیان .لە نێوان کەم و کورییەکانی تەلارە دروست کراوەکان رەوشتی و رەفتاری گەرمی بە پێ ی سروشتی ئاو و هەواو پلەی گەرمی زۆر بەرز باشترین بەڵگە بەکارهێنانی تەزووی کارەبایە بە ڕێژەیەکی زیاتر لە زستان ئەم ڕێژە زۆرە بە شێوەیەکی سەرەکی بەهۆی ووزەی کارەبای بەکارهاتووەوە بۆ هۆکارەکانی ساردکردنەوە جیاوازەکان کە مرۆڤ ناچارە بەکاریان بهێنێت بۆ رزگاربون لە پلەی گەرمی بەرزی دانانی پەنجەرە لە خانووەکاندا بەهۆی بە لە کردنی دیوار و سەقف و تێپەڕبونی گەرمی بۆ ناو ژوورەکان .

نیوەی وێستگەی کارەبایی بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ بەکارهێنانی هۆکارەکانی ئامێری ساردکردنەوە لە وەرزی هاوین بەرزبوونەوە ڕێژەی کارکردن وێستگەکان کە دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی زۆری ووزەو چاکردنەوەی وێستگەو تۆڕەکانی کارەبا.

دابڕینی گەرمی :

دابڕشینی گەرمی کرداری نەهێشتنی هاتوچۆکردنی گەرمییە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی هەموویان یا بەشێکیان دەتوانرێت لە ئاستی کاتدا کاریان پێوە بکرێت هەڵبژاردنی رەنگەکانی رووی دەرەوەو رووکاری تەلارەکەو دابەش کردن و رووبەرە کراوەکان و چارەسەرکردنیان و دابڕینی دیوارەکان و ئەو بنمیچانەی رووکاری هۆکانی ئاو و هەوای دەرەوەن ئەمەش بە سوود وەرگرتن لە تایبەتمەندییەکانی هەندێك کەرەسە وەکو گەیەنەری گەرمی زیادکردنی ووزەی گەرمی و سیفەتی دانەوەی گەرمی .

کەرەستە دابڕەکان (بەربەستەکان) :

بریتییە لە کەرەستە یاخود دروستکراوی چەند کەرەسەیەك ئەگەر بە شێوەیەکی گونجاو بەکارهات دابڕین و کەم کردنەوەی گواستنەوەی گەرمی لە توانایدا دەبێت ئەویش بە هۆی هۆکارە گواستراوە گەرمی جیاوازەکان (گەیاندن Conduction– هەڵگرتن Convection– دانەوەی تیشکی Radiation) :

گەیاندن (Conduction) :

گواستنەوەی راستەوخۆی گەرمی لە ڕێگەی مادەکەوە ناوەندنی گەیاندن (Rate of Conductinity "K"Value) بەندە لەسەر چڕی مادەکە ،کسانزا یەکەمین و تەختە کەمترین گەیەنەر گازەکان ڕێژەی گەرمی تێپەڕبوو لە یەك مەتر دووجا دیوار بە رووبەری رووی دیوارەکە بە ئەستوری

یەك مەتر بۆ هەموو جیاوازی یەك لە پلەی گەرمی لە نێوان دەرەوەو ژوورەوە بە ڕێژەی ٪1 پلەیە .

هەڵگرتن Convection:

گواستنەوەی شلەمەنی و گازەکان لە ڕێگەی جوولەیان بە زیادبوونی جولەی هەوا خێرایی گواستنەوەی گەرمی زیاد دەکات .

دانەوەی تیشکی Radiation:

گواستنەوەی گەرمی لە تەنێکی تیشك دەرەوە بۆ تەنێکی دی لـــــــە ڕێگـــــــای بۆشـــــــایی دەبێـــــــت ، تەنەکان بە بەردەوامی تیشك دەردەدەن و وەری دەگرن لە شێوەی شەپۆلی درێژی جیاوازدا .شەپۆلە کورتەکان زۆربەیان لە ڕووی ڕەنگی سپی دەدرێتەوە مەندێکی هەڵدەمژێت بەڵام ڕووی تاریك ئەبریسکاو (matt) دەتوانێت کرداری هەڵمژینی زۆری تیشکەکان جێبەجێ بکات.

دابەش کردنی مادە نەگەیەنەرەکان بنەڕەتییە کان :

1-کەرەستە نەگەیەنەری نائەندامی پێکهاتووە لە چەند پەشێك و خانەیەکی شووشەیی و ئەسبێستۆس کە خوری بەردینی " سلیکاتی کالیسیۆم " پیرلایت و فیرمیکیولایت .

2- کەرەستەی گەیەنەری ئەندامی :

1- ڕیشاڵی : وەکو لۆکە ، خوری گیانەوەرو قامیش یاخود ،

2- خانەیی : وەکو تەپەتۆر ، لاستیك کەمی ، پۆلی ستایرین و پۆلا یورسیت .

3- کەرەستەی نەگەیەنەری کانزایی : وەکو پارچە ئەلەمنیۆم و پلیتی پێچەوانەکەرەوە .

شێوەی ماددە نەگەیەنەرەکان (بەربەستەکان):

1- ماددەی نەگەیەنەری تواوە : لە شێوەی دەنکۆڵە یان گیراوەن دەخرێنە نێوان بۆشایی داخراوی ناو دیوارەکان ، تێکەڵاو دەکرێت لەگەڵ ماددەی دیکەدا ، بەتایبەتی بۆ بۆشایی پڕکردنەوەی ئایەکسان و ئارێك و پێك .

2- ماددەی نەگەیەنەری نەرم : جۆرو پلەی نەرم ونۆلی یان و توانای بۆ ڕاکێشان و پەستاوتن یان دەگۆڕێت بەشێوەی پارچەو گوریزەن بە هەڵم توند و قایم دەکرێن – نمونەیان پارچەیەك ئەلەمنیۆم و خوری شووشەیی ... هتد

3- ماددەینەگەیەنەری ڕەق : پارچەی دەفەیین ، درێژی و بەرزی و ئەستوریان دیاری کراوە ، لە پۆلی پۆرسین و پۆلی ستایرین .

4- ماددەی نەگەیەنەری شل : دەپرشێنرێن یان دەرێژرێنە سەر یان ناو شوێنی پێویست بۆ دروست بوونی چینێکی بەربەست نمونەیان پۆلی پۆرتین کەفی یە .

تایبەتمەندییەکانی کەرەسەی بەربەستی گەرمی :

بەپێی پێداویستییەکانی دیزاین جۆرەکانی کەرەستەی بەربەستەکان و نەگەیەنەر دەگۆڕێت ، زانیاری پێویستە لەسەر تایبەتمەندی گەرمی سەرەکی یان لاوەکی وەکو هەڵمژینی ئاو ، سووتان ، ڕەقێتی ، چڕی ، توانای بۆ کرژبوون و ئاسانی بەکارهێنانی و ڕێك و پێکی لە ڕووەکانیدا ، بەرگری کردنی کارلێکی کیمیایی و پێوانەکانی و ئەستوورییەکانی دەست بکەوێت بۆ هەموو ئەم سیفەتانە کارای ئابووری کاریگەری سەرەکی هەیە بۆسەر بڕیاردان و نرخی کەرەستەی نەگەیەنەری گەرمی هەڵبژاردەکان دیاری دەکەن .

1- سیفەتی گەرمییەتی ٠ توانای سەرەکی بۆ بەربەستی گەرمی پێوانە دەکرێت بە کارای گەیەنەری گەرمی کە بە کەم بوونەوەی نیشانەی بەرگری کان بۆ گواستنەوەی گەرمی زیاد دەکات پەیوەندی پێچەوانە لە نێوان کارای گەیەنەر و بەرگری گەرمی هەیە .

گواستنەوەی گەرمی بە ناو بەربەستەکانی گەرمی بە ڕێگەی جیاواز دەبێت (گەیاندن ،هەڵگرتن ،دانەوە) ئەو مادانەی کە تیشك دەدەنەوە توانایەکی زۆریان هەیە بۆ تیشك و شەپۆلەکانی گەرمی ،ئەم مادانە بە کارا دادەنرێن بۆ نەگەیاندنی گەرمی بە مەرجێك بۆشایی هەوای تێدا بێت .

کەرەستە نەگەیەنەرەکان تەواوکەری یەکترن لەگەڵ دیوارو بنمیچدا ، بۆ دیاری کردنی بەرگری گشتی گواستنەوەی گەرمی پێویستە بەرگرییە جیاوازەکانی ماددە هەمەچەشنەکان بۆ چینەکانی دیوارو بنمیچ و چینی هەوای لێکەوت بەڕووی دەرەوەو ناوەوەی تەلارەکان ،دیاریبکرێت ئەم بەرگرییانە تەواو لێك چووی بەرگری کارەیان لەبەستندا یەك لەدوای یەك یان هاوڕێك دەبن . پەیوەندی لەسەر پێك هاتنی کەرەستەکانی ناو دیوارو بنمیچ ، بەندە لەسەر تایبەتمەندەکانی گەرمی ، پێویستە بۆ هەر نەگەیەنەرو بەربەستێك ئەمانە بزانرێن: چەشنی و فراوانی گەرمی ، هاوکۆڵکەی گەرمی ، هاوکۆڵکەی بڵاوبوونەوەی.

2- تایبەتمەندی میکانیکی :

بوونی سیفەتی رەقێتی ، توانای کرژینی ، تواناگری بۆ هێزو پەستان و راکێشان و پچڕانی ماددە نەگەیەنەرەکان هۆیەکن بۆ بەکارهێنانیان بۆ هەڵگرتنی هێز لە بیناکاندا لەگەڵ ئەوەش رەچاوکردنی کاری سەرەکی یان کە بەربەست کردنی گەرمی یە .

3- هەڵمژین : ئاو بوونی بەشێوەی شێ شلی یان رەقی لە ماددە نەگەیەنەرەکاندا بەربەست و بەرگرییان بۆ گەرمی کەم دەکاتەوە ، هۆکارێکە بۆ لەناوبردنی و تێکچوونی کەرەستەکان بەخێرایی لە ماوەیەکی کەمدا . کاریگەری شێ لەسەر کەرەسەکان دەگەڕێتەوە بۆ سیفەتی ماددەکان بۆ هەڵمژین و ئاوسان و پێوانی توانای کەرەسەکان بۆ شێ و کاریگەری ئاوو هەوا لەسەریان وەکو پلەی گەرمی و رێژەی شێ . هتد .

4- سیفتی و تەندروستی : تایبەتمەندییە دیاریکراوەکانی کەرەستە نەگەیەنەرەکانی گەرمی ترسناکن بۆ مرۆڤ لە کاتی هەڵگرتن و گواستنەوە، یان ئاوێت بوون و بەکارهێنانیاندا ، دەبنە هۆی نەخۆشی ودروستکردنی باری خراپ لە لەشی مرۆڤدا بە شێوەی بەردەوام یان شێوەی کاتی وەکو برینی تیشکی و ژەهراوی بوون و هەوکردنی ئالووەکان و هەستیاری لە پێست و چاودا ، پێویستە ئاوێتەی کیمیایی ماددە نەگەیەنەرەکان و رەوشتی فیزیایی لە ڕووی توانای سووتان و هەڵچوونەوە،بزانرێت .

5- دەنگ Sound: ماددەی نەگەیەنەری گەرمی بۆ نەگەیاندنی دەنگیش بەکاردێت وەکو (هەڵمژین و بەش بەش کردنی دەنگ و لەرەلەرەکان تایبەت مەندی ئەم لایەنە لەوەدایە بەیەك جۆر ماددە دوونیشان دەشکێنرێت کە نەگەیاندنی گەرمی و دەنگە .

رێژەی گونجاو لە ماددەی بەربەست :

ماددەنەگەیەنەرەکان دیاری دەکرێن بە شێوەی یەکسان لەنێوان خەرجی ئابووری و هێندەی ئەنجامدانی کارپێکردنیان داولکراوە سەرەکی و لاوەکییەکان ئەم هەڵبژاردنە بێبەش نییە لە دیاریکردنی ئەستووری گونجاو لە ماددەی دیاری کراو ، تەلارەو دامەزراوەکان بە پێ ی جۆرو

ڕێگای وەرگرتنی گەرمی سەرەکی بۆ دوو جۆر دابەش دەکرێت :

تەلارەکانی وەرگرتنی گەرمی لە ڕێگای توێژاڵی و ڕووپۆشی دەرەوە دەبێت :

بەکارهێنانی ساردکەرەوەو گەرمکەرەوەی گونجاو بە شێوەیەکی نزیکەی بۆ جیاوازی پلەی گەرمی لە ناوەوەو دەرەوەی تەلارەکەدا .

خانووی نیشتەجێ و گەنجینەکان لەم جۆرەن گەرمی دەست کەوت و لەدەرەوە زۆر زیاترە لە چالاکی یە جیاوازەکانی لەناوەوە ڕوودەدەن ، لەم تەلارانەدا زیادبوونی بەربەستی گەرمی لە بەرگی دەرەوەیاندا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی وزەی گەرمی دەستکەوت و لەناوچوور هەروەها کاردەکاتە کەم کردنەوەی وزەی پێویست بۆ لەناوبردن و بەکارهێنانی گەرم کردنەوە و ساردکەرەوەکان ، ئەستووری ماددەکان هۆکارێکی سەرەکین بۆ دیاری کردنی، خەرجی ئابووری و مادی بە یەکسانی لە نێوان کۆی تێچوونی مادە بەربەستەکان و تێچوونی وزەی پێویست بۆ ساردکردنەو گەرم کردنی بیناکە .

2-ئەو تەلارانەی وەرگرتنی گەرمی سەرەکییان لە ناوەوەدایە :ئەنجامی ئەو بەرگرییە کارکردنانەی ڕوودەدەن ،وەکو کارگەکان گەرمی دەست کەوت یان لە ڕوناك کردنەوەی دەستکرد لە نوسینگەکاندا . گەرمی دەستکەوتوو ییان بە ئاو و هەوای دەورو پشتییان کارتێکراونابێت ،واتە زیادکردنی ئەستوری چینی نەگەیەنەر نابێتە هۆی کەم کردنەوەی خەرجی و تێچوونی وزە، بەڵکو دەبێتە هۆی زیادکردنی خەرجی و تێچونی گشتی و بەند کردنی و کەڵەکە بوونی گەرمی دەست کەوت و لە ناوەوە ،هەروەهاپەستانی کارکردنی ساردکەرەوەش ،دامەزراوەکانی ئەم جۆرە پێویستییان بە پێداچوون و دیزاینی کۆمپیوتەری هەیە بۆ دیاری کردنی ڕەوشتی گەرمی تەلارەکان بە درێژای ساڵێك ئەویش بە بەکارهێنانی ئەستوری جیاواز بە مادەی جیاوازی نەگەیەنەر تا گەیشتنییان بە ئەستوری گونجاو .

سایکۆلۆژی ئەفراندن

نووسینی/ دکتۆر وەفیق سەفوەت موختار

پەروەردەی داهێنان :
پەروەردەی داهێنان بڕوای وایە ئەرکی پەروەردە وەرگێڕانی ئامادە باشییە دەروونیەکانە بۆ ڕەفتاری واقیعی چونکە بڕوای بەوەیە هەر منداڵێك خۆی جیهانێکی بۆخۆی هەیە و ژینگەش پڕە لە ئامادە باشی و بەهرە مەزنەکان ، نابێت پەروەردە منداڵ ناچار بکات بۆ وەرگرتنی ئەو بابەتانەی هەست بە خۆشەویستی یان ئارەزوو بۆ بەدەست هێنانیان ناکات . پەروەردەی داهێنان ئاڕاستەیەکی هەیە کە پێی وایە ئەگەر هەر منداڵێك بە پێی تواناو بەهرە و ئامادە باشییەکانی خۆی پەروەردەکرا ئەوا بارودۆخی کۆمەڵگە بەرەو باشتر دەڕوات و ڕێنسانسی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و ئابووری و...هتد ڕوودەدات.

داهێنان چییە ؟
داهێنان یان ئەفراندن بریتیە لە بەرهەم هێنانی بابەتێك کە لە داڕشتنەوەیدا بابەتێکی نوێ بێت هەرچەندە ڕەگەزەکانی پێشتر هەبوبن ،(برو نوفسکی) لەو باوەڕەدایە تاك دەبێتە کەسێکی ئەفرێنەر کاتێك یەکێتییەك لە فرەیی سروشتدا بەدیدەکات ، یان یەکێتییەك لە نێوان ئەو یەکانەدا دەدۆزێتەوە کە پێشتر بیری لێنەکراوەتەوە و نەزانراوە یەکێتی لە نێوانیاندا هەیە . هەروەها ئەفراندن لە ڕووی ئەپستمۆلۆژییەوە فۆرمەلە دەبێت کاتێك ئەقڵی مرۆیی (مێشکی مرۆڤ) کاردەکات بۆ پێتاندنی ئەو زانیاریانەی وەریاندەگرێت بە شێوەیەك بە فۆرم و دەقی نوێ بیانهێنێتەوە مەیدان ، کە بەو شێوەیە پێشتر بوونیان نەبووە ، بەم شێوەیە کەسێتی ئەفرێنەر کاردەکات بۆ دەرکردنی بابەت و زانیاری نوێ نەك تەنها پێشوازی کردن لێیان .

بەڵام داهێنان بۆ کارێکی ئەفرێنەری داهێنەرانە ، ئەوا پێویستە داهێنەر لەهەر بوارێك بێت لە بوارەکانی داهێنان باکگراوندێکی لە کۆمەڵێك زانیاری زۆر لە بواری داهێنانەکەیدا هەبێت ، چونکە ئەنجامدانی یان هێنانە مەیدانی ئەفراندن ناکرێت ئەگەر توانای پێویست بۆ دەرکەوتنی نەبوو .هەروەها کەسێتی ئەفرێنەر پێویستە خاوەنی پێکهاتەی دەرونی ئامادە باش بێت بۆ دەرکەوتن و پراکتیزە کردنی ئەو بەهرە داهێنەرانەیە ، لەگەڵ بونی بڕێکی باش لەوره و سوربون و ڕەسەنێتی .
داهێنان کردارێکی پێك هاتەییە و ئەمەش ئاشکرا نهێنی پێشکەوتنی شارستانیەتی مرۆیی بە درێژایی سەدەکان شرۆڤە دەکات تاکو ئەم سەردەمەی کە ئێستا تیایدا دەژین لە سەردەمی دەستکەوتە تەکنۆلۆژی و پزشنبیری و فیکری و داهێنانە جۆربەجۆرەکان ، چونکە داهێنەر بڕوای بە دوبارە کردنەوەی ستێرۆ تایپی ڕۆتینی نییە، بەڵکو بە جۆرەها ڕێگە و شێواز کردەکات بۆداهێنانی پێك هاتەی نوێ و نەبینراو کە پێشتر بونیان نەبوبێت .

سیفەتەکانی کەسێتی داهێنەر :

***توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانە :**
لە سەرەتادا دەتوانین بڵێین بیرکردنەوە بە گشتی بریتییە لە هەمور چالاکیەکی زەینی یان ئەقڵی کە هەست و درك بۆ هزری ئەبستراکت تێدەپەڕێنێت .
بیرکردنەوەی داهێنەرانە کە پێویستە کەسی داهێنەری پێ جیا بکرێتەوە جۆرێکە لە بیر کردنەوە بۆ داهێنانی بەرهەمی نوێ و پێك هاتەی نوێ لە چالاکی مەعریفی نوێدا .داهێنەر کە ئەم جۆرە بیر کردنەوەیە بەکار دەهێنێت خاوەنی گەڕان و

ڕوانگەی خۆیەتی بە جۆرەها ئاراستەدا و بەرنگەیەکی داهێنەرانە لەگەڵ هێما زمانەوانی و پەیوەندییە شوێنی و کاتییەکاندا مامەڵە دەکات شایەنی باسە ئەم جۆرە بیرکردنەوە داهێنەرانە تاقیکردنەوە باوەکانی زیرەکی فەرامۆشیان کردووە .

خەیاڵی پاراو :

کەسی داهێنەر لە هەر بوارێك بێت لە بوارەکانی داهێنان پێویستە خاوەنی ئەو توانەیە بێت کە بە (خەیاڵ) ناو دەبرێت بۆ ئەوەی بەرهەمی تایبەتی خۆی پێشکەش بکات کە پێشتر نەبوبێت ،لەراستیدا داهێنەر دەتوانێت خەیاڵی بەرجەستە بکات لە کاری داهێنانی نوێدا ،چونکە لە ڕوانینی بەردەوامی بۆ ئاسۆکانی ئاینده پشت بە خەیاڵ دەبەستێت چونکە خەیاڵ تەونەکانی ئاینده بەو شێوەیە دەمۆنێتەوە کە خۆی دەیەوێت یان ئارەزوی دەکات .هەرچەندە خەیاڵە ئاینده‌ییەکە پاراو تر و بەردەوام تر و بەلێشاو تر بوو دەرئەنجامە ژیارییە کردارییەکە زیاتر پۆزەتیڤ دەبێت ،بە پێچەوانەشەوە کەسانی ئاسایی کەلە نیعمەتی خەیاڵی ئایندەیی بێبەشن و تەنها لەواقیعدا گۆشەیەکیان گرتووەو دیلی ئەو واقیعەن بەبێزاری و وەڕسیەوە هەناسە دەدەن .

ئارەزوو بۆ تاکانەیی و جیاکاری :

داهێنەر خاوەنی سیفەت و خەسڵەتی تایبەتییە لە کەسانی دیکەی جیادەکاتەوە ، ئەو کەسە ڕێگەیەکی تایبەتی و جیای بۆخۆی دۆزیوەتەوە کە ڕێگەیەکی نوێیەو پێشتر نەگیراوەتە بەر ، لەبەرئەوە شوێن پەنجەکانی خۆی لەسەر لایەنە جیاوازەکانی ژیان بەجێ دێڵێت . وەك سوکرات (399-470)پ.ز کە ریبازێکی هزری نوێی گرت پێشتر نەبوو ، هەروەها ئەلبەرت ئەنیشتاین (1879-1955) کە تیۆری ڕێژەیی دانا .

ڕێزگرتن لە خود:

داهێنەر کەسێك زۆر لەگەڵ خودی خۆیدا پەیوەستەو پێکەوە نووساوە هەمووشتێکی دەوروپشتی لەسەر گۆشە نیگای خودی خۆی وەردەگێڕێت چونکە حەزناکات ببێتە تەنها کۆپییەك لە کۆی ملیۆنەها کۆپی لێکچوو لەکەسانی دی جیانەکرێتەوە . داهێنەر بە شێوەیەك تەماشای خۆی دەکات هەروەك بڵێی بونیادێکی تایبەت بە خۆی هەیە و دووبارە نەبۆتەوە ،داهێنانێکی دانەبڕاوی پێوە نوساوە داهێنانێك پێشتر نەبوەو یان پاشکۆی کەس نەبوە،ئەگەر داهێنەر کەسێك بێت زۆر خۆی بەلاوە گرنگ بێت ئەوا هەر بە کەسێکی لە خۆ بایی یان لوت بەرز دانانرێت چونکە ئەو هەمیشە شارەزاییە داهێنانیەکانی لە کەسانی دیکەوە وەردەگرێت چونکە هیچ شتێك لە بۆشاییەوە دروست نابێت ،داهێنەر ئەو شارەزاییە بابەتیانە بۆ شارەزایی خودی تاکانە و جیا و تایبەت مەند دەگۆڕێت .

شۆڕش بەسەر باودا:

داهێنان گرتنەبەری هێڵێکی نوێی ناباوە لە بوارێك لە بوارەکانی ژیاندا ، ئەگەر خەڵك بە شێوەیەکی گشتی بە هەموو شتێکی دێرین و باوەوە پابەند بن ئەوا داهێنەر هەموو شتێکی باو رەتدەکاتەوە و لەبەر ئەوە دەبینیت هەر زوو شۆڕشی خۆی بەسەر بابەتە باوو دێرینەکاندا ڕادەگەیەنێت .

داهێنەر شۆڕشێکی پۆزەتیڤانەی خاوەن ڕوانگەیەکی ئاینده‌ییانە بەرپادەکات چونکە وا پێویست دەکات ئەوەی کەسانی دیکە وەریدەگرن ئەم رەهەندێکی دیکەی بۆ زیاد بکات کە رەهەندی ئاینده‌یە ، ئەگەر ئاینده لە ڕوانگەی زۆر کەسەوە لەکەسانی ئاسایی دا ئاناشکراو لێڵ بێت ئەوا کارەکە لەلای داهێنەر تەواو جیاوازەو ئاینده لەلای ئەو بێزارو ئاشکراو درکپێکراوە .

هەروەها داهێنەر لە شۆڕشی داهێنانیدا بە زانیاری کۆن و زانیاری کلتوری خۆی پڕچەك دەکات کەوای لێدەکات درك بە

حەقیقەتی ئەو گۆڕانە بکات کەدەیەوێت بگۆڕێت چونکە گۆڕان لە بۆشاییەوە دروست نابێت.

ئارەزووی گرتنەبەری ئاسۆی نوێ:

لە گرنگترین سیفەتە دیارەکانی ژیانی داهێنەر هەوڵدانی بەردەوامیەتی بۆ پێشکەشکردنی ئەوەی هیچ کەس پێشتر پێشکەشی نەکردووە ، لەبەر ئەوە کاتێك تەماشای کاری کەسانی دیکە دەکات ئەو خاڵ و گۆشە یان بابەتانە وەردەگرێت و کاریان لەسەر دەکات کەکەس پێشتر نەیکردووە یان سەرنجی کەسی رانەکێشاوە ، یان سەرکەوتنیان لە تیشك خستنە سەری بە پێی پێویست بەدەستنەهێناوە یان لە شرۆڤەکردن و تێگەیشت لێی ون بوون .

کەسی داهێنەر تەماشای هەموو شتێکی نوێ لە هەموو بوارەکاندا ناکات ، هەر لە منداڵییەوە ئەوەی ئارەزووی ناکات رەتی دەکاتەوە ، یان ئەوەی پێشتر زانیویەتی و وەریگرتووە سەرنجی راناکێشێت چونکە حەز دەکات باز بۆ نادیار بدات و ئەوەی کە نایزانێت پێی ئاشنا ببێت ، زۆر ئارەزووی نوێ دەکات و هەموو شتێك کە رووبەڕووی توانای زیرەکییەکەی ببێتەوە خۆشی دەوێت ، داهێنەر کەسێکە لە رەپسی و رۆیشتن بە پێی نەخشەی دیاریکراو رادەکات .

درك کردن و داهێنانی پەیوەندی نوێ :

داهێنەر لە سنوری ئەو پەیوەندییانە ناوەستێت کە بە فیعلی لە ژیانیدا هەن ، بەڵکو دەتوانێت پەیوەندی نوێ دروست بکات کە پێشتر نەبوون ، پاشان سنورەکانی درکپێکردن و داهێنان دەبڕێت بەرەو هەستی ویژدانی هەژێنراو بە شێوەیەك ئەو پەیوەندییانە بۆ کارێکی داهێنانی بەرجەستە وەردەگرێت .

نوێکردنەوەی ئامانجەکان :

ئامانج بە شێوەیەك پێناسە دەکرێت کە وێنەیەکی بەدیهاتووی دەرئەنجامێکی چاوەڕوانکراوە کە کاری مرۆیی بەرەو بەدیهاتنی ئاراستە دەکرێت .بەڵام زاراوەی "دروستبوونی ئامانج "واتە کرداری دانانی ئامانجی نوێ بۆ رەفتاری مرۆیی و ئەمەش یەکێکە لە دیاردەکانی بیرکردنەوە ، دروست بوونی ئامانج لەوانەیە بە شێوەیەکی خۆویستی یان خۆنەویستی روویدات و لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتیشدا گۆڕانی بەسەر دابێت ، لەبەر ئەوە داهێنەر هەمیشە پێویستی بە نوێکردنەوەی ئامانجە داهێنەرەکانی دەبێت کە لە خۆیان دەگرێت بەشێوەك لەگەڵ سروشتی ژیانیدا بگونجێت و ، ژیان بریتیە لە زنجیرەیەك لە کرداری بە لێشاوو فرە جۆر ، لەبەر ئەوە پێویستە داهێنەر لە لایەکەوە بەدوای گۆڕانەکاندا بڕوات کە لە ناوەوەی خۆی روودەدەن ،لە لایەکی دیکەوە بەو گۆڕانانە بگاتەوە کە لە دەورو پشتی روودەدەن ئەو بەدواداچوونەش تەنها لە رێگەی نوێکردنەوەی ئامانجە داهێنانییەکانەوە کە ئارەزووی بەدیهاتنیان دەکات بەدەست دێن .

نەوپەڕی متمانە بەخۆبوون :

داهێنەر هەمیشە پێویستی بە متمانە بەخۆبوونی زۆرە ، پاشان متمانە بە بەهای داهێنانەکەی خۆی . متمانە بە خۆبوون ئەو میکانیزمە سەرەکییە یەکە مرۆ دژی شکستی دەپارێزێت ، چونکە مرۆ هەر کاتێك متمانەی بەخۆی یان داهێنانەکەی لە دەستدا ناتوانێت لە پرۆژەکانی داهێنانیدا بەردەوام بێت یان لە دوای خامۆشی راپەڕێنێتەوە .

کاتێك باس لە متمانە بە خۆبوون دەکەین مەبەستمان لە لەخۆبایی بوون یان زیادەڕۆیی لە رێزلێنانی خود نییە و بێگومانیش مەبەستمان لە بێزرانی خود یان کەمکردنەوەی پلەو پایەی نییە ، بەڵکو مەبەستمان ئەو کۆڵەکە سەرەکییەیە کە هاوسەنگی کەسێتی و تەندروستی سایکۆلۆژی بەدیدەهێنێت

خوێندنگەو بەهێزکردنی پەروەردەی داهێنان :

زۆر رێبەرو ئاڕاستەی نوێ هەن بۆ بایەخدان بە فێرکردن و خوێندنی داهێنەران بۆ بەرەودان و دەرچوونی وزە شاراوەکانی داهێنان لەرێگەی دابینکردنی فرسەتی پێویست بۆ ئەو تاکانەی توانای ئەنجامدانی کاری نوێ نەك دووبارەبۆوەیان هەیە ، چونکە پراکتیزەکردنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە کلیلی پەروەردەیە لە تێرو تەواوترین ماناکانی و بەرفراوانترین بوارەکانی دا .

ئەوەی گومانی تیادانیە جۆری ئەو شارەزاییانەی تاك لە خوێندنگە وەریاندەگرێت لەوانەیە کاریگەری دیاری بەسەر داهێنانەوە هەبێت ، پاشان مامۆستای داهێنەر کە بایەخ بەو شارەزاییانەدەدەن کەکاردەکاتە سەر داهێنان لە تازەپێگەیشتووان دا ئەگەر پەروەردەی تەقلیدی بایەخی بە دووبارەکردنەوە و ئەزبەر کردن و وەرگرتن دابێت ئەوا پەروەردەی داهێنان بایەخ بە پەرەپێدان و گەشەپێکردنی هزرو شێوازو رەسەنیەتی دەدات .

هەندێك لە مامۆستایانی پسپۆر هەنگاوە زانستییەكانی داهێنانیان لەم خاڵانە كورت كردۆتەوە .

* پێویستی بۆ بیركردنەوەیەكی دیاریكراو : ئەم هەنگاوە قوتابیان ناتوانن پێی بگەن تەنها لە رێگەی هەڵوێستە پەروەردەییە دیاریكراوو پێشتر ئامادەكراوەكانەوە نەبێت . لێرەدا رۆڵی مامۆستا دەردەكەوێت لە هەڵبژاردنی چالاكیەكانی فێركاری كە پاڵ بە قوتابیانەوە بنێت بۆ سەرقاڵبوون و گەڕان بە شوێن ئەو پێویستییەدا

*كۆكردنەوەی زانیارییەكان : بەشێوەیەك كە قوتابیان لە گەڕان و هەڵبژاردندا هەوڵ وكۆششێك بدەن بۆ دەستكەوتن و كۆكردنەوەیان.

*بیركردنەوە لەو زانیاریانە (شیكردنەوە): هانی قوتابیان بدرێت بۆ پراكتیزەكردنی كرداری باڵا لە هەوڵی شیكردنەوەی داهێنەرو كارا بۆ لایەنە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەكان ، بەشێوەیەك بتوانن هزرە سەرەكییەكان جیابكەنەوەو رێكی بخەن و بەراوردكاری بكەن و بەلایەنە جیاوازو لێكچووەكانی نێوان بابەتەكان یان هزرەكان یان راكاندا ئاشنا بن

* بیركردنەوەی پێكهاتەیی : قوتابیان لەسەر ئەوە رابهێنرێن كرداوە ئەقڵییەكان بۆ دەستكەوتنی چارەسەری شیاو پراكتیزە بكەن ئەویش لە ئەنجامی دروستكردنی پەیوەندی نوێ لە نێوان شتەكان یان هزرەكان یان راكاندا .

* لێكۆڵینەوە لە چارەسەرو شیكارەكان (تاقیكردنەوە) : ئەم هەنگاوە لە راهێنانی مامۆستایان بۆ دەركردنی بڕیارو پێشكەشكردنی بەڵگەی پێویست بۆ پشتیوانیكردن بە چارەسەرو تاقیكردنەوەكانی قوتابیاندا ، خۆی دەبینێتەوە .

* دانانی هزرەكان لە پێگەی جێبەجێكردندا.

تاقیكردنەوەكانی داهێنان :

تاقیكردنەوەكانی داهێنان بریتییە لە كۆمەڵێك لە تەكنیك بۆ لێكۆڵینەوەو هەڵسەنگاندنی داهێنانی تاكانەی مرۆڤ ، توانای دروستكردنی هزری رەسەن و دەرچوونی لە شێوازی بیركردنەوەی باو چارەسەری خێزانی هەڵوێستە كێشەییەكان لە نێوان توانا ئەقڵییەكاندا دەوترێت داهێنان ئەمەو بیرۆكەی جێبەجێكردنی تاقیكردنەوەكان بۆ پێوانە كردنی توانای داهێنان چەندەها ئاستەنگی دێتە رێگەی ، لەگەڵ ئەوەشدا لێرەدا چەند رێگەیەكی پێشنیاركراو دەخەینە روو كەبۆ ئاشكراكردنی تواناكانی داهێنان لەلای تازە پێگەیشتوان بەسوودە.

یەكەم : هەژاندنی سەرسامی و شڵەژان : لە رێگەی دەرهێنانی دەرئەنجامی دژ بەیەك یان چاوەڕواننەكراو لەو كێشەو بابەتانەی زۆر كەس بڕوایان پێ هێناوە . بۆ نمونە راستییە جوگرافییەكان دەڵێن وەرزی بەهار گەرمەو هەتاوە ، بەڵام ئەمڕۆ ئێمە لە وەرزی بەهاردایین كەچی ئاووهەوا ساردەو هەورە ، بۆچی ؟

دووەم : وروژاندنی سەرسامی و سەرسووڕمان : ئەو پرسیارانەن كەمەبەست لێی وورووژاندنی ئارەزووی گەڕان و پرسیاركردنە لەلای تاك نمونە : بۆچی موگناتیس كانزا رادەكێشێت و تەختە راناكێشێت ؟

سێیەم : ژمارەكان بە گونجاوی بخەرە ناو ئەم بۆشاییانەوە :

(أ) 11، 4،-،-،22،39

(ب) 7، 4، 2،1، -،-، 29 ،22

چوارەم : پۆلێنكردن و درك پێكردنی لێكچوو جیاوازی و لابردنی شازەكان : ئەم كردارانە هەموویان یارمەتی پەرەپێدانی داهێنان و تواناكانی تاك بۆ دروست بوونی چەمكەكان و دواتر پەیوەندی نێوان چەمكەكان دەدەن .

نمونە : ئەم شتانە لە سێ كۆمەڵەدا پۆلێن بكە بەمەرجێك هەر كۆمەڵێك سیفەتێكی هاوبەش بەیەكیان ببەستێتەوە :

(أ) ئاو – تەختە – زەیت – ئاسن –كیروسین– هەڵم – بەرد –دوانۆكسیدی كاربۆن .

(ب) ئەوەی نەگونجاوە لەماندا لایبەرە.

سور -زەرد -بچوك -سەوز.

پێنجەم : گۆرینی شێوەکان .

نمونە : ئەم شێوەیە لە پێنج چوارگۆشە لە دەنکە شقارتە پێکهاتووە تەنها سێ دەنکە شقارتە لابەرە بۆئەوەی چوارگۆشەکان ژمارەیان ببێتە تەنها سێ چوارگۆشە .

شەشەم : تەواو کردنی کەم و کوڕی و گرتنی کونەکان و سەرلەنوێ رێکخستنەوە : ئەمانە چالاکی گرنگن بۆ وورووژاندنی چالاکی داهێنەرانە لە رێگەی خستنەرووی زانیاری ناتەواو هەولدان بۆ وورووژاندنی تاك بۆ ئاشكرا كردنی لایەنە ناتەواوەكان و تەولوکردنیان بەپێی هەوڵ و گەرانی خۆی .

نمونە: (أ) ناونیشانێکی باشتر بۆ وانەی خوێندنەوە لەوەی نووسەری بابەتەکە دایناوە ، هەڵبژێرە .

(ب) هۆیەکانی روودانی جەنگی خاچییەکان بەپێی گرنگییان بەلای تۆوە ریز بکە .

حەوتەم : بیرکردنەوەی کۆکردنەوەیی بیر کردنەوەی جیاکردنەوەیی .

*پرسیارە مەعریفییەکانی یادەوەری :

نمونە: پایتەختی شانشینی عەرەبی سعودیە کوێیە؟...

وەرزەکانی ساڵ کامانەن ؟

* پرسیارەکانی کۆکردنەوە. پێویستی بە شیکردنەوە یان دروستکردنی زانیارییەکان هەیە و پێویستی بە هەڵهێنجان و چارەسەری گرفتەکان هەیە بەلاّم تەنها یەك جۆر وەلاّم وەردەگرێت یان ژمارەیەکی سنووردار لە وەلاّم .

نمونە(ا) روخسارەکانی لێکچوون لە نێوان وەرزی پایزو هاویندا چین ؟

(ب) لە ژمارە (30) دا چەند (9) هەیە؟

* پرسیارەکانی جیاکردنەوە: وەلاّمدانەوەی پێویستی بە خەیاڵ و بۆچوونە دەربارەی مەسەلەکان بە ئاراستەی جیاواز

نمونە :ژیانمان چۆن دەبێت ئەگەر هەموو وەرزەکانی ساڵ لەیەك بچونایە ؟

* راهێنانی تاك بۆ تۆمارکردنی ئەو هزرانەی بە خەیاڵیدادێن ئەویش لە رێگەی دانانی دەفتەرێکی تایبەتییەوە .

چۆن هانی داهێنان دەدەیت و پەرەی پێدەدەین ؟

یەکەم : پێویستە تاکی هەرزەکار یان تازە پێگەیشتوو ئازادی و توانای رازیبوون و هەڵبژاردن و رەتکردنەوەی هەبێت ، بۆ کەسێتی لە هەڵبژاردنی ئارەزووەکانیدا دورکەوتنەوە لەوەی لەگەڵیدا ناگونجێت کەسێتییەکە توانای داهێنانی دەبێت ، لەبەر ئەوە با ئازادی بەمنداڵەکانمان بدەین لە هەڵبژاردنی ئەو ئارەزووانەی حەزیان لێیەتی . لێرەدا مەبەستمان لە ئازادی فەرامۆشکردنی بەدەستهێنانی زانیاری و خۆ دەوڵەمەند کردن بە زانیاری نییە ، بەلاّم مەبەستمان کاری داهێنانە هاوکات لەگەڵ دەستکەوتی مەعریفی و یەکسان پێی ، لە کاتێکدا دەبینین و دڵنیا دەبین منداڵەکانمان ئارەزووی لایەنێکی دیاریکراو لە لایەنەکانی داهێنان دەکەن ، دەبێت هەر زوو یارمەتیدەریان بین لە رێگەی گەشەپێدانی ئەو ئارەزووەو بەهێزکردنی بۆ پەرەپێدان و پێگەیشتنی .

دووەم : مافی منداڵەکانمانە هەموو باروودۆخێکی گونجاوییان بۆ دابین بکەین کە فرسەکانی داهێنانیان بۆ برەخسێت ، بەڵێ کەسانی داهێنەری گەورە هەبوون کە توانای مادییان زۆر کز بووە بەلاّم ئەگەر باروودۆخی مادی و رۆشنبیری رێگەمان پێدەدات بۆ رەخساندنی کەشی گونجاو ویارمەتیدەر بۆ پێگەیاندنیان بۆچی لە بەرژەوەندی منداڵەکانمان ئەو باروودۆخانە نەخەینە کار ؟ لەبەر ئەوە پێویستە هەموو پێداویستیەك کە دەیانەوێت و لە داهێنانە جیاوازەکانیاندا پێویستیان پێی دەبێت بۆیان دابین بکەین نابێت داواکانیان رەت بکەینەوە تەنها لەبەرئەوەی خۆمان ئارەزووی ناکەین ، یان لەبەرئەوەی هیچ دەستکەوتێکی نییە یان لەبەرئەوەی کاتی خۆیانی بەبێ سوود پێوە بەسەردەبەن بە پێچەوانەوە دەبێت بۆیان دابین بکەین تاکو ئارەزوویەکی راستەقینە لەلای منداڵ بۆ داهێنان پەرەدەسێنێت .

سێیەم : رەخساندنی باروودۆخێکی خێزانی هێمن و ئارام کە ئاسودەیی و دڵنەوایی باڵی بەسەردا بکێشێت . ئەم دۆخە دەروونییە بەبناغەی دەرکەوتن و ئاشکرابوونی بەهرەکانی منداڵ دادەنرێت ، دەبێت ئەوە بزانیت ئەرماڵەی پڕە لە ئاژاوەو ئاکۆکی داهێنانەکانی منداڵان دەکوژێت و تواناکانیان لەناو دەبات .

چوارەم: لەبەر ئەوەی ئەم سەردەمەی تیایدا دەژین سەردەمی ئاسمانی کراوەیە ،واتە سەردەمی کەناڵە ئاسمانییەکانە بە هەموو ژمارەو جۆرە جیاوازەکانییەوە بێگومان سەرنجی منداڵەکانمان رادەکێشن لێرەدا پێویستە دایك و باوك ئاگای لە پرۆگرامی تەماشاکردنی ئەو کەناڵانە بێت تاکو بەشێوەیەك نەبێت. لەسەر حسابی لایەنێك لایەنێکی دیکە فەرامۆش بکات .

پێنجەم: دەزانین مادەکانی خوێندن لەم دۆخەی ئێستایدا هیچ فرسەتێك بۆ دەرکەوتنی توانای داهێنانی منداڵ نارەخسێنێت لەو پرۆگرامانە بە مادەی خوێندنی دووروودرێژو ووشك داخراون پرۆگرامەکان تاك ئامانجن و تەنها دەیانەوێت زۆرترین زانیاری بئاخنە مێشکی منداڵەوە و کاتی تاقیکردنەوە هەمووی بخەنەوە سەر کاغەزو دواییی پەیوەندییان بەو زانیارییانەوە دەپچڕێت .

لەبەر ئەوە پێویستە پرۆگرامەکانی خوێندن چالاکی و بواری فرەجۆر لە خۆی بگرێت بەشێوەیەك گەشە بەبەهرەو توانای داهێنانی قوتابی بدات .

شەشەم: هاندانی منداڵان یان گەنجان بۆ پەیوەندی کردن بەکەسانی داهێنەرەوەو ئەوانەی کاریگەرییان لەسەر کۆمەڵگە هەیەو کارکردن بۆ بەرفراوانکردنی ژینگەی رۆشنبیری لەبەردەمییاندا لە ڕێگەی

بەشداریکردنی کتێبخانە یان یانە گشتییەکانی خوێندنەوەو زانست و دابینکردنی ئەو کتێبانەی بۆ خوێندنەوە دەیانەوێت ئەنجامدانی گەشت و سەردان بۆ شوێنە رۆشنبیری و کلتوری و مەعریفییەکان ، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا دەبێت رەچاوی ئەوە بکەین منداڵ بە ئارەزووی خۆی ئەم چالاکییانە بکات بەبێ هیچ زۆرلێکردن یان سەپاندنێك .

حەوتەم : پێویستە چاودێری تایبەتی منداڵانی داهێنەر بکەین و پاسای هەوڵدان و هەڵەیان بەسەردا جێبەجێ بکەین ، دەبێت ئەوە بزانین چەند هەوڵێکی شکست پێش هەوڵێکی سەرکەوتوو دەکەوێت لەبەرئەوە پێویستە دایکان و باوکان لۆمەو گازەندەی منداڵەکانیان نەکەن کاتێك لە کارێك یان چالاکییەکی داهێناندا سەرناکەون ، بەڵکو لە جیاتی ئەوە یارمەتییان بدەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگەی دروست بۆ داهێنان و هاندانیان بۆ تاقیکردنەوەو هەوڵدانی بەردەوام .

هەشتەم: پێویستە هەموو توانایەکی مادی و ئامێرو پێداویستییەك بۆ شوێنەکانی خوێندن دابین بکرێن ئەگەر بەڕاستی ئێمە دەمانەوێت نەوەیەکی داهێنەر پەروەردەبکەین.

نۆیەم: پێویستە نەوەیەك لە مامۆستایان ئامادە بکرێن بەڕاستی توانای پێگەیاندنی رۆحی تازەگەری و داهێنان و ئەزموونیان لە ناو نەوەی نوێدا هەبێت و بڕوایان بە داهێنانی خوێندکارەکانیان هەبێت . ئایا خوێندنی مادەی زانست لە ناو ژوورێکی خوێندنی ئاساییدا چی دەگەیەنێت بەبێ ئەوەی مامۆستاکە هیچ تاقیکردنەوەیەکی پراکتیکی بۆ قوتابییەکانی بکات ؟ هەروەها دەشێت مامۆستایەکی پەروەردەی هونەری وانە بڵێتەوەو نەزانێت فڵچەی ڕەنگکردنی بۆیەکان چۆن بەدەستەوەدەگیرێت ؟

پەرچڤەی/گۆنا نەسرەدین

سەرچاوەکان :
1-ابراهيم عصمت مطاوع ،طج ،القاهيرة:دارالمعارف، 1980 م
2- ابوالفتوح رضوان و آخرون :المدرس في المدرسة والمجتمع، القاهيرة مكتبة الانجلو المصرية ،1983 م
3-1 .ف.بتروفسك ،م ، ج ياروشفسكي ' معجم علم النفس المحاصر ، ترجمة : جمدي عبدالجواد عبدالسلام رضوان ،مراجعة 'د.عاطف احمد ،القاهيرة : دارالعلم الجديد، 1996م.
4- علي وطفة: تربية متغيرة لعالم متغير ، مجلة العربي : الكويت ،العدد 443؛ اوكتوبر 1995 م.
5- يوسف ميخائيل اسعد : سيكولوجية النمطية والابداعية ، القاهيرة : مكتبة نهصة مصر
6-يوسف ميخائيل اسعد : الشخصية المبدعة ، القاهيرة المؤسسةالعربية الحديثة،1993 م

فسیۆلۆژی تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵ و سنگەکوژێ

ئەکرەم قەرەداخی

خوێنبەرەکانی دڵ (یا تاجی) Coronary arteries ئەو خوێنبەرانەن کە راستەوخۆ خوێن بە ماسولکەکانی دڵ دەدەن و لە رێگایانەوە دڵ خۆراك و بڕی تەواوی ئۆکسجین وەردەگرێت .

حاڵەتی تێکچوونی ئەم خوێنبەرانە بە پلەی یەکەم بەندە بە تەسکبوونەوەیان یان بە هۆی کەڵەکەبوونی چەورییە مادەکان لەسەر ناوپۆشەکەیان و بەم حاڵەتەش دەوترێت رەقبوونی خوێنبەرەکان "atherosclerosis" بە ماددە چەورییەکانیش دەوترێت رەق کەر یا گرمر "atheroma" .

لەم حاڵەتانەدا کە لولە خوێنبەرەکانی دڵ تەسك دەبنەوە ،ئیتر ناتوانن وەك جاران ئۆکسجینی تەواو بدەن بە ماسولکەکانی دڵ ،چونکە خوێنی تەواویان پیا تێپەڕنابێت هەروەك لە کاتێکدا کە کەسەکە وەرزش بکات یان کارێکی ماسولکەیی بە جێ بهێنێت هەست بە ئازارێکی زۆر لە سنگیدا دەکات هۆی ئەوەش ئەوەیە کە ئۆکسجینی تەواو ناگات بە ماسولکەکانی دڵ بۆیە ئەو ئازارە پەیدا دەکەن و بەم حاڵەتەش دەوترێت سنگە کوژێ (Angina).

رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ زۆر مەترسیدار دەبێت کاتێك کە مەیوێکی خوێن blood clot بەناویدا تێپەڕبێت و نەتوانێت دەربچێت و ببێتە هۆی گیرانی خوێن بەرەکە ، ئەمەش دەبێتەهۆی جەلتەی دڵ Heart attack.

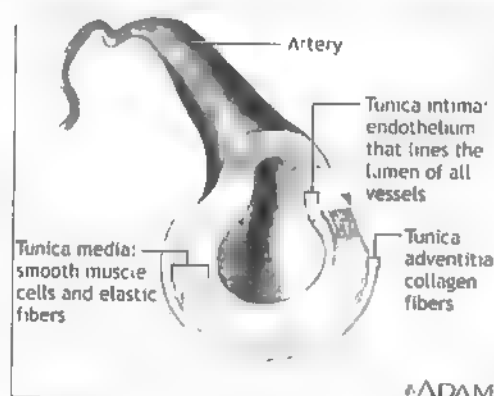
پەستان زۆر خستنە سەر دڵ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر خوێنبەرەکانی دڵ لەم حاڵەتەدا هەیە و رەنگە ببێتەهۆی زۆر خراپ بوونی تێکچوونەکە .

سنگە کوژێ چی یە ؟

سنگە کوژێ هەست بە ناڕەحەتییە لە سنگدا ، ئاسایی هەستکردنە بە قورسی و توندییەك لەناوەڕاستی سنگدا کە بەرەو باڵەکان و مل و شەویلگەو دەم و چاوو پشت و گەدە بڵاو دەبێتەوە وەك ئازارێکی بەردەوام دەردەکەوێت کە لەپاش 10

خولەکێك نامێنێت

لە هەندێك کەسدا گرتن و قورساییەکە زۆر توندە بەڵام لە هەندێکی دی دا هەروەك ناڕەحەتییەکی کەم لە سنگدا دەردەکەوێت .

چی دەبێتە هۆی دەرکەوتنی سنگە کوژێ ؟

سنگە کوژێ لە ئەنجامی کارێکی فیزیایی یا دڵە ڕاوکێ یەکی دەروونی دەردەکەوێت . بەزۆری لەحاڵەتێکدا دێت کەکەسەکە دەڕوات . ڕۆژێکی سارد یا ڕاستەوخۆ ڕۆیشتن پاش نان خواردن .

سنگەکوژێ زۆر بە ئاسانی دێت ، هەندێك کەس سنگە کوژێیان لەکاتی پشوداندا بۆ دێت یا ئەو کاتەی تازە لەخەو هەستاون .

ئەگەر سنگەکوژێ هات دەبێت چی بکەین ؛

ئەگەر سنگە کوژێ هات پێویستە هەرکارێك لەو کاتەدا دەیکەین وازی لێ بێنین و بوەستین تا ناڕەحەتییەکە تێپەڕدەبێت ، زۆربەی جار خەڵك لەم حاڵەتانەدا پێویستیان بە دەرمان وەرگرتنە . ئەگەر تا 15 خولەك ئازارەکە لانەچوو واباشە خێرا تەلەفۆن بۆ پزیشك بکرێت یان بگەیەنرێتە نەخۆشخانە .

چی دەبێتەهۆی سینگەکوژێ؟

ماسولکەکانی دڵ وەك هەموو شانەکانی دیکەی جەستە پێویستیان بە وەرگرتنی ئۆکسجین و خۆراکە بۆ ئەوەی بتوانن خوێن بنێرن بۆ بەشەکانی لەش .

خوێنبەرەکانی تاجی coronary arteries خوێنی پڕ لە ئۆکسجین و خۆراك دەنێرن بۆ ماسولکەکانی دڵ .

هەردوو خوێنبەری تاجی ڕاست و چەپ چەندەها جار لقیان لێدەبێتەوە بەوەش خوێن دەگەیەننەهەموو ماسولکەکانی دڵ وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێ دا ئەم خوێنبەرانە لە ئەنجامی کەڵەکە بوونی چەوری لەسەر ناوپۆشەکەیان تەسك دەبنەوەو لە ئەنجامدا ڕەق دەبن و ئیتر بە باشی خوێن، ناگەیەنن بەماسولکەکانی دڵ .

کەڵەکە بوونی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکانی دڵ لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا زیاتر دەبێت :

- ئەگەر کەسەکە جگەرە کێش بێت
- ئەگەر کەسەکە بەرزە پەستانی خوێنی هەبێت .
- ئەگەر ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێنی بەرز بێت .
- ئەگەر وەرزش نەکات یا زۆر کەمی بکات .
- ئەگەر نەخۆشی شەکرەی هەبێت .

یەکێکی دی لە هۆکارە مەترسیدارەکان ئەوەیە کە کێشی زۆر بێت یان قەڵەو بێت یا کهول زۆر بخواتەوەو یا لە خێزانەکەیاندا کەسانێك هەبن کە جەڵتەیان لەگەڵ دابێت .

چۆن بزانین حاڵەتەکە سنگە کوژێیە ؟

زۆرێك لە ئازارەکانی سنگ ، سنگە کوژێ نین کورت و تیژ ڕەون ، ئەوانە ئازارێکی ماسولکەکانن ، یا به شێوەی قورس و بەردەوامی لەژێر مەمکی چەپەوە دێن بەتایبەتی ئەگەر ئێمە خەفەت یا دڵەڕاوکێیەکمان هەبێت . ئەمانە هیچ لەدڵ ناکەن هەروەها هەرس کردنی خۆراك ، زۆرجار ئازار لە ناوەڕاستی سنگدا دروست دەکەن و ئەمەش هەر پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەخۆراکەوە هەیە هەروەها بەوەرزش نەکردنەوە

جیاوازی چی یە لەنێوان سنگە کوژێ و جەڵتەی دڵدا ؟

جەڵتەی دڵ کاتێك ڕوودەدات کە خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ بەهۆی کلۆ بوون یان مەیوی خوێنەوە گیران

بەزۆری ئەم ئازارەی لەم حاڵەتەوە پەیدا دەبێت زۆر توندترو زۆرتریش بەردەوام دەبێت لەچاو ئازاری سنگەکوژێ دا کەسەکە ئارەق دەکاتەوەو هەست بە نەخۆش بوونی دەکات .

حەپی نایترەیت یا سپرای Spray کە بۆ لابردنی ئازاری سنگە کوژێ بەکاردێن بۆ جەڵتەی دڵ هیچ سودێکیان نییە . هەرس نەکردنێکی توندی خۆراك کە بەدەرمان لاناچێت لەوانەیە ببێتەهۆی جەڵتەی دڵ .

ئەگەر شێوەی سنگە کوژێکە تێك چوو :

هەندێك کەس سنگەکوژێیان لەئەنجامی وەرزشکردنێکی تایبەتییەوە بۆ دێت . بەمە دەڵێن سنگوکوژێ ی جێ گیر "Stable angina" . ئەگەر شێوەی سنگەکوژێکە تێك چوو ، واتە لەئەنجامی وەرزشکردنێکی زۆر

کەم یا کارێکی ئاسان یا تەنانەت لە پشو دانیشدا رووی دا ئەوا پێ ی دەڵێن سنگە کوژێ ی ناجێ گیر " unstable angina" . ئەگەر شێوەی سنگەکوژێ یەکە بەم شێوەیە تێك چوو وایاشە کەسەکە پزیشکەکەی ئاگاداربکاتەوە ، چونکە ئەم جۆرە سنگەکوژێیە بەزۆری پێش هاتنی جەڵتەی دڵەوە دێت لەبەرئەوە پێویستی بە پشکنین و لێتوێژین و چارەسەری جدی هەیە .

نیشانەکانی سینگە کوژێ

نیشانەکانی جەڵتەی دڵ

1- قورسـی و تونـدی لـە ناوەڕاسـتی سـنگ دا کـە

1- شێوەی ئازارەکە زۆر لەوەی سنگەکوژێ دەچێت بەلآم زۆر

لەوانەیە بەرەو باڵەکان و مل و شەویلگەو دەم و چاوو توند ترە و رەنگە کەسەکە ئارەق بکاتەوەو کەمێك سەریشی پشت و گەدە دربژ بێتەوە. بیەشێت لەکاتێکدا کەکەسەکە لە حاڵەتی پشوودایە .

2- بەزۆری سنگەکوژێ کاتێك دێت کەکەسەکە کارێکی

3- جەڵتەی دڵ لەهەموو ساتەکان دا روودەدات تەنانەت ئەو فیزیایی دەکات یا لەژێر پەستانی هەڵچوون و دڵە کاتانەش کەکەسەکە لەپشوودان دایە .

راوکێ دایە .

3- نیشانەکان لەپاش تێپەڕبوونی 10 خولەك

4- ئەگەر نیشانەکان لە 15 خولەك زیاتریان خایاند ئەوە نامێنن جەڵتەی دڵە.

4- نیشانەکان بەهۆی حەپ یا سپرای نایتریتەوە

5- نیشانەکان بە حەپ و سپرای نایتریت بەزۆری لەناو زوونامێنن یا بەهۆی پشوودانەوە ناچن.

چۆن پزیشك سنگە کوژێ دیاری دەکات ؟

پزیشك لەم حاڵەتانەدا داوای لێتوێژینی ئاستی کۆلیسترۆلی خوێن و لێدانی دڵ و ئاستی شەکر و پەستانی خوێن دەکات لە ژنیشدا کەمێك بە گرانتر حاڵەتەکە دەستنیشان دەکرێت لە چاو پیاودا

هەروەها پزیشکەکە کەسەکە دەنێرێت بۆ تاقیگەی زیاتر بە زۆری بۆ ئەمانەیە :

- گرتنی هێلکاری دڵ ECG (electrocardiogram)
- گرتنی سکانی سالیۆمی Thallium scan
- وێنە گرتنی خوێنبەرەکانی دڵ (angiography)

هەر هەموشیان لە نەخۆشخانە لە رۆژدا ئەنجام دەدرێن و لە خوارێشەوە بە کورتی لە هەر یەکێك لەو لێتوێژینانە دەدوێن :

وێنە هێلکاری دڵ ECG

مەبەستی پزیشك لە ناردنی نەخۆشەکە بۆ گرتنی ئەم وێنەیە بۆ زانینی ریتمی لێدانی دڵ و چالاکی ئەلکترۆنیەتی

وێنەگرتنەکە ئـازاری نییـەو بە زۆری تـەنها پێـنج خولـەکی دەوێت .ئامێرەکە پێکهاتووە لە پارچەیەك کانزا کە خراوەتە ناو پلاستەرێکی شێدارەوە ،دەخرێتە سەر باڵ یا لاق یا سنگ و بەستراوەی بە ئامێرێکی تۆمارکەرەوە ،ئامێرە تۆمارکەرەکە دەست دەکات بە خوێندنەوە .ئەگەر کەسەکە تەسکبوونەوەی لـە خوێنبەرەکـانی دڵـدا هـەبێت ئەوا خوێندنەوەکەی ئاسایی نابێت .ECG یارمەتی دەرێکی باشە بۆئەوەی دەرخستنی نیشانەکانی سنگەکوژێ و زانینی توندییەکەی چەندە ؟

بەزۆری ECG لە حـاڵەتی پشوودانـدا دەگیرێت بەلآم پزیشك هەندێکجار خۆی یا لەسەر داوای نەخۆشەکە لەکاتی وەرزش کـردن دا یـ پایدەرلێـدانی پایـسکلی وەسـتاودا یـا لـەکاتی رۆشتن دا لەسەر تریدمیل treadmill دەیکرێت

سکانی سالیۆم Thallium scan:

ئـەم لێتوێژینـە پێـشی دەوترێـت (radionuclide scan) بەزۆری بۆ 3 یا4 کەس لە 100 کەسدا دەکرێت کە گومانی بوونی سنگەکوژێیان لێ دەکرێت . بۆ ئەو کەسانە بەسوودە کـەوەرزش ناکـەن (یـا ئـەو کەسـانەی کـە ECG بـەوەرزش کردنەوە ناکەن) بۆ ژنان ئەم لێتوێژینە زۆر بەسوودترە وەك لە گرتنـی ECG بـە وەرزش کردنـەوە بـۆ دیـاریکردنی سـنگە کوژێ .

بڕێکی زۆر کەم لە هارتای مادەیەك (isotope) بە دەرزی دەخرێتەخوێنـەوە لـە کاتێکـدا کەسـەکە لەسـەر پایـسکلە وەسـتاوەکە پایـدەر لـێ دەدات ، یـا دەڕوات لـەو کاتـەدا کامێراکە بەرامبەر بەسنگ رادەگیرێت . و تیشکی گاما بەهۆی هارتاکـەوە رەوانـەدەکرێت ، ئەمـە دەریـدەخات چ بەشێك لـە ماسـولکەی دڵ خـوێنی کـەم بـۆ دەچێت ، هـەروەها توندی حـاڵەتەکەش پیشان دەدات .

وێنـەگرتنی شـوێنی تەسـکی خوێنبـەری دڵ Coronary angiography: بۆرییەکی نەرمی زۆر وردی ناوپۆش کەپێ ی دەوترێت کاسیتەر catheter دەخرێتە خوێن بەری پەلی پێشەوە یا بنـی ڕانـەوە ووردەووردە رەوانـەدەکرێت تا دەگاتـە خـوێن بـەرەکانی دڵ ئـەم کـردارە پـێ ی دەوترێـت

قەستەرەی دڵ cardiac catheterization

ئەوسا بۆیەیەك بە دەرزی دەدرێت لە خوێنبەرەكانی دڵ و لەچەند گۆشەیەكەوە وێنەی تیشكی ئێكس دەگیرێت ئەمە یارمەتی ئەدات كە وێنەی " نەخشەی ڕێگاكان " road map بۆ هەموو خوێنبەرەكان بكێشرێت كەتیایدا دەردەكەوێت ج شوێنێكی خوێنبەرەكان تەسك بۆتەوەو شێوەی تەسك بوونەوەكەشی چۆنە ، ئەم تاقیكردنەوەیە ئازاری نییە پاش ئەوەی كەسەكە بەشێوەیەكی جێگەیی ناوچەكە سڕ دەكرێت.

چۆن چارەسەری سنگەكوژێ دەكرێت :

زۆربەی ئەو كەسانەی تووشی سنگەكوژێ دەبن لە پێش دا بە دەرمان چارەسەر دەكرێن ، بەڵام هەندێك كەس پێویستییان بە قەستەرە كردن و لێنۆڕینی شوێنی تەسكبوونەوەی خوێنبەرەكانی دڵە ، یا نەشتەرگەری بۆ ئەو خوێنبەرانە .

چارەسەر بە دەرمان :

دەرمان لە دوولاوە چارەسەر دروست دەكات :

- هاتنی خوێن بۆناو دڵ زیاددەكات .
- كاری سەر دڵ كەم دەكاتەوە ، لێرەدا پێویستە نەخۆش ئەوە بزانێت كە بەهیچ شێوەیەك نابێت لەخۆیەوە بڕی دەرمانەكانی زیاد بكات دەرمانەكانی خوێن بەرەكان بریتین لە نایترەیت Nitrates بێتا بلۆكەر beta blockers ، داخەری ڕێڕەوی كالسیۆم calcium channel blockers، یا چالاككەری كەناڵی پۆتاسیۆم potassium channel activatiors.

نایترەیت Nitrates:

لوولە خوێنەكان دەكاتەوە ، كاری دڵ كەم دەكاتەوە ، هەروەها یارمەتی فراوانبوونی خوێنبەرەكانی دڵ دەدات هەر كەكەسەكە نۆبەیەكی سنگەكوژێی بۆهات یەكسەر سەرو ڕاستەوخۆ حەپێكی (GTN) واتە Glyceryl tri nittrate دەخاتە ژێرزمانیەوە ، یا حەپەكە وەردەگرێت پێش ئەوەی كارێك بكات هەست بكات بەو كارە نۆبەی سنگەكوژێ ی بۆ دێت . یا ئەتوانێت سپرەی نایترەیت لەو كاتانەدا بەكاربهێنێت . سپرایەكە دەپرژێنێتە ژێر زمانەوەو لەوكاتەدا توند دەم دادەخرێت .

هەندێك جۆری نایترەیت بەكاردێت بۆ خۆپاراستن لە سنگەكوژێ ئەمانە بەزۆری بە حەپ وەردەگیرێن ،هەندێكی دییان بە هێواشی لە پێستەوە دەمژرێن كە بە هۆی پارچە پلاستەرێكەوە دەخرێنە سەر پێست .پێویستە پاش چەند سەعاتێك ئەو پلاستەرە لێ بكرێتەوە بۆ ئەوەی كەسەكە تووشی بەرگ ی دژی نایترەیت نەبێت .

داخەرە بێتاكان beta-blockers

ئەم دەرمانانە لە شێوەی حەپ دان و دەبێت بە تەواوی قوت بدرێن ،پاش قوتدان كاردەكەنە سەر هێواشكردنەوەی لێدانی دڵ ،ئەمەش دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی بڕی ئەو كارەی دڵ دەیكات لەبەر ئەوە دڵ پێویستی بە ئۆكسجین و خۆراك و خوێنی كەمتر دەبێت بەكارهێنانی ئەم حەپانە بە شێوەیەكی رێك و پێك دەبنە هۆی كەمكردنەوەی هاتنەوەی سنگە كوژێ

بە شێوەیەكی ئاسایی حەپەكانی بێتا بلۆكەر بۆ ئەو كەسانە باش نیە كە تەنگە نەفەسی (بەرهەنگ) یا هەوی بۆریچكەكانی سییان لەگەڵدایە هەروەها بۆ ئەو كەسانەش كە شەكرەیان هەیە .

داخەرەكانی ڕێرەوی كالسیۆم calcium channel blockers

ئەم حەپانەش بۆ كەمكردنەوەی هاتنەوەی سنگە كوژێ بەكاردێن ،دەتوانرێت ئەم حەپانە بۆ ئەو كەسانەش بەكاربێت كە تەنگە نەفەسی یا هەوی بۆریچكەكانی سییان هەیە ،تەنانەت بۆ ئەوانەش كە شەكرەییان هەیە

چالاك كەرەكانی ڕێرەوی پۆتاسیۆم Potassium channel activatiors :

ئەمانە كۆمەڵە حەپێكی نوێن بۆ لابردنی سنگە كوژێ بەكاردێن ،هەمان كاریگەری دەرمانی نایترەیتیان هەیە چونكە دەبنە هۆی خاوكردنەوەی دیواری خوێن بەرەكانی دڵ و

بەوەش رۆیشتنی خوێن باش دەکەن . بە پێچەوانەی نایترەیتەوە ئەمان کە بژمارەیەکی زۆر بەکاردەهێنرێن نابنەهۆی بەرگری یا کەمکردنەوەی کاریان .

تێکەڵەی دەرمانەکان :

ئێستا تێکەڵەی نایترەیت لەگەڵ بیتا بلۆکەر پێکەوە گیراونەتەوەو بەکاردێن بۆ سەرەتای چارەسەر ئەگەر نەیانتوانی چارەسەری خێرای سنگەکوژێکە بکەن ئەوا داخەری رێڕەوی کالیسیۆمیش calcium channel blocker یشیان لەگەڵدا بەکاردێت و بەرئەنجامەکان باشی دەنوێنن .

باڵۆن بەکارهێنان :

ئەگەر لێنۆڕینی خوێن بەرەکانی دڵ دەری خست کە تەسک بوونەوە هەیە لە خوێن بەرەکاندا ئەوا دەتوانرێت ئەنگیۆپلاستی angioplasty بۆ بکرێت ، ئەو کردارە دەبێتەزۆر خێرا رۆیشتنی خوێن بۆ ناو ماسولکەکانی دڵ

کردارەکە بریتییە لە خستنەناوەوەی بۆرییەکە کەپێی دەوترێت کاسیتەر catheter کە باڵۆنێکی پێوە بەستراوەو توانای هەوا تێکردنی هەیە ، بۆریەك لە رێگای بن رانەوە رەوانەی خوێنبەرەکانی دڵ دەکرێت ، ئەوسا باڵۆنەکە پڕدەکرێت لە هەوا ، ئەم باڵۆنە پەستان دەخاتەسەر ئەو

چەورییانەی تەسکبوونەوەکەیان لە خوێن بەرەکەدا دروست کردووە و دەیان گووشێت و خوێنبەرەکەش فراوان دەکات .

ئەم رێگایە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بەسوودە ، بەڵام هەندێکجار مەترسی ئەوەی هەیە کە چەورییەکان لێ دەبنەوە دەبنە هۆی گرتنی خوێن بەرەکەو لەو کاتەشدا دەبێت زۆر بەپەلە نەشتەرگەری بۆکەسەکە بکرێت

هەندێك جاری دی پاش چوار تاپێنج مانگی دی خوێن بەرەکە سەرلەنوێ تەسك دەبێتەوە ، لەم حاڵەتەشدا دەتوانرێت سەرلەنوێ کرداری باڵۆن دانانەکە دووبارە بکرێتەوە هەندێکجاریش وا پێویست دەکات کە پزیشك لە شوێنی تەسك بوونەوەکە لەناوەوە راگیرە چوارچێوەیەك دادەنێت کەپێ ی دەوترێت (STENTS) بۆ دووبارە نەبوونەوەی تەسك بوونەوەکە .

بۆئەم کردارانە رەنگە واپێویست بکات نەخۆش شەوێك یان چەند شەوێك لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە .

نەشتەرگەری رێگاکردنەوەیەکی دی بۆ خوێنبەرەکانی دڵ .Coronary bypass surgery

ئەمە نەشتەرگەرییەکی گەورەیە ، نەخۆش ناچارە بۆ نزیکەی هەفتەیەك لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوە ، دەرکەوتووە کە رێگایەکی زۆر سەرکەوتووە لەچارەسەری سنگە کوژێ دا بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشانەی کە تەسك بوونەوەی خوێن بەرەکانیانی دڵیان زۆر زۆرە . هەندێك مەترسی زۆر کەم هەیە لەم نەشتەرگەرییەدا کە یەکسانە بەو مەترسیانەی لە نەشتەرگەرییەکانی ناوسکدا هەن .

نەشتەرگەرییەکە بریتیە لە موتوربە کردنی لولەیەکی خوێن کە راستەوخۆ لە شا خوێنبەرەوە دەهێنرێت و دەبەسترێت بە ناوچەیەکی یەکێك لە خوێنبەرەکانی دڵەوە کە تەسك بونەوە یا گیرانی تێدا روونەدابێت .جاران خوێنهێنەرێکییان لە لاقی مرۆڤەکە خۆیەوە لێ دەکردەوە بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان دەهێنا ،ئێستا یەکێك لەو دوو خوێنبەرەی دا دەکەون خوارەوە بۆ ناو دیوارەکانی سنگ 0مەمکە خوێنبەری ناوەوە Internal mammary arteries. بەکاردێن ،ئەم خوێنبەرانە هەروەك خوێنە هێنەرەکان کەم تووشی تەسك بوونەوە دەبن ، لەهەندێك حاڵەتدا پزیشك وای بەباش دەزانێت کەهەردوو موتوربەکەی بۆ بکات واتە وەرگرتنی خوێن هێنەر لەلاقەوە لەگەڵ وەرگرتنی مەمکە خوێن بەری ناوەوەش .

پێش بڕیاردان لەسەر ئەم ڕێگایە پزیشک پێویستی بە کرداری هێڵکاری گرتنی خوێن بەرەکانی دڵە (coronary angiography) بۆ ئەوەی بەتەواوی ئەو شوێنانە بزانێت کە تەسک بوونەوەکەیان تیادا ڕووی داوە ، نەشتەرگەرییەکەش پێویستی بە کردنەوەی قەفەزەی سنگە بۆئەوەی پزیشک دەستی بگاتە دڵ و کاری لەسەر بکات ، نەخۆش پاش نەشتەرگەرییەکە هەست بەهەندێك ناڕەحەتی لەسنگیدا دەکات بەڵام لە پاشتردا وورده وورده چاك دەبێتەوە . زۆر نەخۆش دوای نەشتەرگەرییەکە دوو تا سێ ڕۆژ لە نەخۆشخانە دەمێننەوە لەپاشدا دەچنە ماڵەوە ، بەڵام ئاسایی پێویستی بە هەفتەیەك هەیە بۆ چوونەوە سەر کاریش دووتا سێ مانگی دەوێت تابەتەواوی هەست بە چاکبوونەوە بکات . خشتەی جیاوازی لەنێوان باڵۆن بەکارهێنان و نەشتەرگەری دا:

پرسیار	باڵۆن دانان	نەشتەرگەری
1- چ جۆرە سرکەرێك بەکاردێت	سرکەری جێگەیی	سرکەری گشتی لەش
2- پاش نەشتەرگەرییەکە نەخۆش چەند لە نەخۆشخانەدا دەمێنێتەوە	لە شەوێك زیاتر	7-10 ڕۆژ
3- پاش چەند دەچێتەوە سەر کاری خۆی؟	5-7 ڕۆژ	2-3 مانگ
4- لەماوەی 5 ساڵدا چەند خەڵك پێویستی بە سەیرکردنەوەی لوولەکانی خوێن هەیە ؟	٪50 ی خەڵك	لە نێوان ٪5 تا ٪10
5-- لەسەدا چەندی ئەو کەسانەی نەشتەرگەرییان بۆ دەکرێت پاش 30 ڕۆژ دەمرن	٪0.5 واتە لە هەزار کەسدا 5 کەس	٪2 واتە لەهەزار کەسدا 20 کەس

جگە لەم خاڵانە ئیتر جیاوازییەکی زۆر نییە لەنێوان هەردوو نەشتەرگەرییەکەدا دەربارەی مەترسییەکان لەسەر دڵ لەماوەی سێ تا 5 ساڵی یەکەمی چارەسەرەکە .

چی بکەین بۆ ئەوەی تووشی سنگەکوژێ مان بۆ نەیەتەوە ؟

ئەگەر کەسێك سنگەکوژێ ی هەبوو زۆر شت هەیە دەتوانرێت بکرێت بۆئەوەی خۆی دووربخاتەوە لە هاتنەوەیسنگە کوژێ یا بەرەو خراپتر چوون .

1-ئەگەر جگەرە کێش بێت پێویستە وازی لێ بهێنێت جگەرە کێشان مەترسیترین شتێکە کە بیێتەهۆی سنگەکوژێ بەتایبەتی لە نێو نەخۆشە گەنجەکاندا جگەرە زیانێکی زۆری هەیە ، لەگەڵ ئەوەشدا سەبیل و پایپ لە مەترسی بەدوورنین ڕێژەی مردن لەو کەسانەی دووساڵە وازیان لە جگەرە هێناوە دەبێتە نیوەی ئەوانەی وازیان لێ نەهێناوە

2-کۆنترۆڵی بەرزە پەستانی خوێن :

بەرزە پەستانی خوێن یەکێکە لە هۆکارەکانی نەخۆشیەکانی خوێن بەرەکانی دڵ ، وائش دەکات کە دڵ بە گرانتر کار بکات . ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە زۆر پێویستە کۆنترۆڵی بکەن ، ئامانجی ئەو کەسانەی سنگەکوژێیان هەیە ئەوەیە پەستانی خوێنیان لە 140/ 85 کەمتر بکەنەوە ، هەندێك جار ئەمە بەکەمکردنەوەی کێشی لەش بەئەنجام دەگات . زیادکردنی چالاکی لەش و وەرزش کردن و کەمکردنەوەی خواردنەوەی ئەلکهول و خوێ خواردن کاردەکەنە سەر دابەزاندنی تەواوی بەرزە پەستان لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك نەخۆش پێویستیان بەوەیە کە حەپ بخۆن بۆ دابەزاندنی ئەم پەستانە .

3-چاودێری کردنی ئاستی کۆلیسترۆڵ :

پێویستە ڕێژەو ئاستی کۆلیسترۆڵی ناو خوێن بپێورێت ، ئامانج ئەوەیە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا دابەزێنرێت بۆ ژێر 5 ملیمۆڵ /لیتر .

خواردنی دروستی لەم بارەیەوە یارمەتیدەرە ئەوەش بە پلەی یەکەم بە وازهێنان لە خواردنی چەوری گشتی دەبێت بەتایبەتی چەوری تێر کە بەزۆری لە گۆشت و بەرووبوومی شیردا هەیە . پێویستە زۆر ئاگاداری ئەو برە "چەورییە شاراوەیە" بین کەلە کێك و بسکیت دا هەیە ، دەتوانرێت لە بری ماددە چەورییەکان ماددەی کاربۆهیدرەیت وەربگیرێت وەك نان و پەتاتە .

زۆرێك لەوانەش کە سنگەکوژێیان هەیە پێویستیان بەو دەرمانانە دەبێت کە ڕێژەو ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا دادەبەزێنن .

6 کۆنترۆلکردنی کێش :

پاراستنی کێشی لەش لەچاو درێژی لەشدا وادەکات کە پەستانی خوێن دابەزێت و کارکردنی دڵیش کەم دەکاتەوە پێویستە ئەوە بزانین کە دابەزاندنی کێشی لەش لە ئەنجامی خواردنی دروستی وەرزشکردنەوە دەبێت دەتوانیت بۆ ئەم مەبەستە سوود لەم چارتەی خوارەوە وەربگریت ، ئەگەر هەستت کرد کە کێشت زیاترە پێویستە بە خێرایی دەست بکەیت بە دابەزاندنی کێشەکەت .

4-خۆراك :

هیچ ئەندامێکی جەستە نییە وەك دڵ کاریگەری ڕاستەوخۆی خۆراکی ڕۆژانەی لەسەربێت ، ئەگەرچی خۆراك کاریگەرییەکی سەراپاگیریشی لەسەر هەموو شانەو ئەندامەکانی لەش هەیە ، بەڵام بە پلەی یەکەم دڵ ڕاستەوخۆ ئەو کاریگەرییەی بەردەکەوێت ، ئەو کەسانەی کە تێکچوون یان هەر نەخۆشییەکی دڵیان هەیە ، دەتوانن گۆڕانێکی زۆر لە جۆری خۆراکیاندا دروست بکەن بۆئەوەی بێ کێشە لەگەڵ ئەو تێکچوونە یا ئەو نەخۆشییەدا ژیان بەبەنەسەرو بژین ، بەڵام ڕەچاو نەکردنی هەڵبژاردن و دیاری نەکردنی جۆری خۆراك وبەهەرەمەیی خۆراك خواردن گەورەترین زیان بە دڵ دەگەیەنێت و باری تێکچوون و نەخۆشییەکەشی زۆر زیاتر پەرەدەسێنێت و ڕەنگە ڕاستەوخۆ ببێتەهۆی مردنیش .

هەڵبژاردنی جۆری خۆراکی ڕێك و پێك و بڕەکەی یارمەتی مرۆڤ دەدات کە :

- کێشێکی تەندروستیانەی ڕێك و پێکی هەبێت و دوور بێت لە قەڵەوییەوە کە زیانێکی زۆر بە دڵ و لوولە خوێنەکان دەگەیەنێت .
- ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن کەم دەکاتەوە
- وادەکات کە پەستانی خوێن بەرز نەبێتەوەو پەستانی دڵ نزم بێت .
- نایەڵێت چەوری لەسەر دیوارەکانی ناوەوەی خوێنبەرەکان کۆببێتەوەو ببێتەهۆی تەسك کردنەوەیان .
- نایەڵێت خوێن تۆپەڵ بێت یا بمەێت و پارچەی مەیو دروست بکات و ببێتەهۆی گرتنی موولوولەکان .
- ئەگەر کەسەکەنۆبەی دڵی لەگەڵ بێت ، یا لەوەپێش جەڵتە لیێ ی دابێت ئەو حاڵەتەی لێ دور دەخاتەوەو ماوەیەکی باش بێ کێشە دەژی .
- گرژبوونی زیادەی دڵ و لوولەکانی خوێن کەم دەکاتەوەو نایهێڵێت .

خواردنی زۆری سەوزەو میوە :

ئومان لەوەدا نەماوە کە خواردنی ئەو خۆراکانەی پڕن لە سەوزەو میوە کێشەو مەترسییەکانی دڵ کەم دەکەنەوە هۆی ئەمەش بوونی مادەکانی دژە ئۆکسان (anti oxdant) و ڤیتامین و ترشی فولیك(folic acid) ە تیایاندا

هەروەها سەوزەو میوە پڕن لە پۆتاسیۆم و ئەو کانزایەی کە یارمەتی کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن دەدات و مرۆڤ لە ناڕێکی ڕیتمی لێدانی دڵ بە دوور دەگرێت . بوونی ڤیتامین و فولیك ئەسیدیش دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ئاستی ماددەیەکی زیان بەخش لە خوێندا کە پێی دەڵێن هۆمۆسیستین homo cysteinc کە بەهۆکارێکی زیان بەخش دادەنرێت لە نەخۆشییەکانی دڵدا .

خواردنی 5 پارچە لە سەوزەو میوە ئەو مەترسیانە لەسەر دڵ لادەبات ، زیادکردنی ئەم بڕە لەسوود زیاتری نییەو بێ زیانە. ئ م خشتەیەی خوارەوە هەندێك لەو بڕانە پیشان دەدات چی بە پارچەیەك دەژمێرێت ؟

میوە

سێو ، پرتەقاڵ ، مۆز	1 دانە
میوەی گەورە (بۆنموونەکاڵەك- شوتی)	1 قاشی گەورە
میوەی بچووك (بۆنموونە خورما-کیوی)	2 دانە
تریێ - شلیك	کۆمەڵێك
زەڵاتەی سەوزەو میوە`	2 کەوچکی چێشت
میوەی وشك	دوو تا 1 کەوچکی چێشت
شەربەتی میوە	1. پەرداخ

سەوزە:

سەوزەی کاڵ ، کولاو ، قوتو2 کەوچکی چێشت

زەڵاتە یەك قاپ

خواردنی کەمترین چەوری بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ :

کۆلیسترۆڵ ماددەیەکی چەورییە بەشێوەیەکی سەرەکی لەلەشدا دروست دەبێت جگەر لە چەورییە تێرەکانەوە دروستی دەکات

کۆلیسترۆڵ دەچێتە خوێنەوەو بەهۆی پرۆتینەوە بەلەشدا بڵاو دەبێتەوە . ئەم یەکگرتنەی پرۆتین و کۆلیسترۆڵ پێ ی دەوترێت لیپۆپرۆتین Lipo proteins:

دووجۆر لیپۆ پرۆتین هەیە :

1- لیپــۆ پرۆتینــی کــەم خەســت Low density lipoprotein کە پێ ی دەڵێن (LDL) .

2- لیپــۆ پرۆتینــی زۆر خەســت high density lipoprotein

هەروەها جۆرێك لە ماددەی چەوری هەیە پێ ی دەوترێت ترای گالیسرایە Tri glycerides

نیشتنی چەوری لەناو لوولەکانی خوێندا کاتێك ڕوودەدات کە لیپۆپرۆتینی کەم خەست (LDL) بە پرۆسەیەکی کیمیایی دا دەڕوات پێی دەڵێن ئۆکسساندن(oxidation) و دەبێتەهۆی نیشتنیان لەناو ناوپۆشی خوێن بەرەکانداو بەوە تەسکیان دەکەنەوە .

بەڵام جۆری دووەم کە بریتییە لە لیپۆپرۆتینی زۆر خەست (HDL) نەك هەرنابێتەهۆی نیشتن لەناو لوولە خوێنەکاندا بەڵکو یارمەتی لابردنی جۆرەخراپەکەی کۆلیسترۆڵیش دەدات واتە (LDL) و بەوەش لوولە خوێنەکان پاك دەکاتەوەو نایەڵێت تووشی تەسك بونەوە بن . لەبەر ئەوە ڕێژەی نێوان HDL وLDL زۆر گرنگە واتە دەبێت بڕی HDL لە خوێن دا زیاتر بێت لە چاو LDLدا .

خواردنی خۆراکی تەندروست یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەدات .

کۆلیسترۆڵ بە ڕێژەیەکی زۆر لە خۆراکدا نییە ، جگەلە هێلکەو هەندێك خۆراکی دی وەك جگەرو گورچیلە

بۆیە باشتر وایە مرۆڤ لە هەفتەیەکدا 3 هێلکە زیاتر نەخوات بۆئەوەی کە مرۆڤ ئاستی کۆلیسترۆڵی بەرز نەبێت پێویستە چەوری زۆر نەخوات .

خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ریشاڵیان زۆرە دیسانەوە یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەدات .

مرۆڤ بۆ ئەوەی چەوری کەم بکاتەوە دەتوانێت پەنا بباتە بەر خواردنی ماددە نیشاستەییەکان وەك نان – برنج – دانەوێڵەو پەتاتە.

هەروەها دەتوانێت خۆی بە دووربگرێت لە خواردنی چەوری تێرو لەبری ئەوە ئەو چەوریانە بەکاربهێنێت کەناتێرن پێیان دەوترێت Polyunsaturated fats یان Monounsaturated fats .

خواردنی ماسی و ڕۆن ماسی : خواردنی ماسی بۆ دو یاسێ جار لە هەفتەیەکدا لەوانەیە ببێتەهۆی دابەزینی ترایگلسراین Tri glyceride کەماددەیەکی چەورییەو لە خوێن دا هەیە هەروەهادەبێتەهۆی قەدەغەکردنی مەینی خوێن لەناو خوێنبەرەکانی دڵ دا . باشترین ماددە کە لەرۆن ماسی دا هەیە پێ ی دەوترێت ئۆمیگا 3 (omega 3) .

7-جەستەت چالاکتر بکە :

چالاکیی جەستەیی وادەکات تەندروستی دڵ بەباشی بمێنێتەوەو کێشی لەش دابەزێت . بەڵام ئەگەر کەسێك سنگەکوژێی هەبوو واباشە وەرزشێکی وانەکات کە ئازارەکەی بۆ بێتەوە یا هەناسەی سواربێت .

باشترین وەرزش لەو حاڵەتانەدا ڕۆشتنە بە پێ ، پایسکل سواری و مەلەیە .

ئەوانەی نەخۆشییەکانی دڵیان هەیە پێویستە زۆر خۆیان لە وەرزشی توندو گران بپارێزن .

ئەوانەی سنگە کوژێیان هەیە واباشە وەرزشێك هەڵبژێرن کە گرانی بەدەستەوە نابینن ،و دەتوانن وردەوردە زیادی بکەن واباشە پلانێکی هەفتانەیان هەبێت بۆ وەرزش کردن کە بنەڕەتەکەی ڕۆیشتن بە پێ بێت

ئەم خشتەیە هەندێك لەو ڕێنماییانە ڕوون دەکاتەوە :

کام جۆر وەرزش بکەم :

بیکە مەیکە

1- لەهەوای بەرەڵادا وەرزش بکە بەتایبەتی خۆت دوربخەرەوە لە هەڵگرتنی کێشە قورسەکان

ڕۆیشتن بە پێ ، مەلەکردن ، پایسکل سواری، و پەمپ لێدان .

2- هەموو جۆرە چالاکییەکی فیزیاوی کەتۆ 3- هەموو جۆرە چالاکییەکی جەستەیی کە ببێتەهۆی خۆت لەسەر ڕاهێناوە (ئەوانە نەبێت کە هاتنەوەی سنگە کوژێ

پزیشکەکەت بۆت دەستنیشان دەکات) . 4-جوولانەوە لەسەر زەوی

Coronary Artery Disease Leading to Fatal Heart Attack

هەستانەوە و ڕاوەستان بە پێوە بە خێرایی .
پێویستە ئەوە بزانین مرۆڤ دەتوانێت لەم حاڵەتانەدا وەرزشێکی ڕێک و پێک بۆخۆی هەڵبژێرێت و بەشێوەیەکی ڕێک و پێک بیکات کە هەست نەکات هیلاکی دەکات و ئازاری بۆ دەهێنێتەوە .

8- کەمکردنەوەی پەستانە دەروونییەکان :
ئەگەر کەسێك سنگەکوژێی هەبوو پێویستە ئەوە بزانێت چۆن خۆی خاوئەکاتەوە . هەندێك کەس لەم حاڵەتەدا پەنا بۆ یۆگا یاهەر تەکنیکێکی دیکەی خاوبوونەوە دەبەن مرۆڤ پێویستە ئەو هەڵوێستانە بزانێت کەبۆی دەبنە مایەی پەستانی دەروونی لە ماڵدا یا لەکاردا و هەوڵ بدات کە لێیان دووربکەوێتەوە .

ژیان لەگەڵ سنگە کوژێ دا :

کارکردن :
زۆربەی ئەوانەی چارەسەری سنگەکوژێیان کردووە ، پاش ماوەیەك دەچنەوە سەر کارەکانیان و بە شێوەیەکی سروشتی دەست پێ دەکەنەوە ، ئەمە شتێکی خراپ نییە بەڵام پێویستە ئەوانە بزانن ئەگەر کارەکانیان گرانەو ئەرکی ماسولکەیی زۆری دەوێت هەوڵ بدەن بیگۆڕن یا کەمی بکەنەوە ، ئەوانەش لە کارەکانیان پەستانی دەروونی یا دڵەراوکێیان تیادا دروست دەکەن بیگۆڕن و بچنە کاری دیکەوە .

سێکس :
زۆرێك لەوانەی سنگە کوژێیان هەیە خۆشیان بە چالاکی سێکسی پێدەگات و بەردەوام دەبن لەسەری ، پێویستە ئەو کەسانە بزانن ئەگەر بەسەر پلیکانەیەکدا سەرکەوتن و هەستیان بە هەناسەتوندی نەکرد ئەوە مانای وایە سێکس کردن زیانیان پێ ناگەیەنێت ، بەڵام ئەوانەی هەستیان کرد لە کاتی سێکس کردن دا هەناسەیان سوار دەبێت یا سنگە کوژێیان بۆ دێت باباشە حەپی glyceryl trinitrate پێش کارە سێکسییەکە وەری بگرن چونکە دەبێتەهۆی بەرگری لە هاتنەوەی سنگە کوژێ . هەروەها مادەکانی بیتا بلۆکەر Beta-blockersیش لەو بارەیەوە بە سوودن .
هەروەها پێویستە ئەو کەسانەی کە سنگە کوژێیان لەگەڵدایەو سێکس دەکەن هەوڵ بدەن دوای نان خواردن بەلای کەمەوە دووسەعاتێك چاوەڕێ بکەن ئەوسا سێکس بکەن ، هەروەها ئەو ژوورەی کارەکەی تێدا دەکرێت لەبارو مەیلەو گەرم بێت باشترین کاری سێکسی بۆ ئەو کەسانە باش نوستنی تەواوی شەوە .
هەروەها زۆر پێویستە ئەو کەسانە حەپی ڤیاگرا نەخۆن ئەگەر حەپی نایترەیتیان وەرگرتبوو .

لێخوڕین :
ئەو کەسانەی کە کۆنترۆڵی تەواوی نەخۆشییەکەیان کردووە لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بۆیان زیاندار نییە ئەگەر مرۆڤ لەکاتی لێخوڕین دا هەستی کرد سنگەکوژێی بۆ هاتەوە باباشە یەکسەر بچێتە کەناری شەقامەکەو بوەستێت و لێنەخوڕێت

پشوو سەفەر کردن :
پشوودان لە کاردا بۆ هەموو مرۆڤێك زۆر پێویستە ئەگەر ئەو نەخۆشیەت هەبوو حەزت کرد سەفەر بکەیت پێویستە بڕێکی باش حەپی نەخۆشییەکە لەگەڵ خۆتدا بەریت و هەندێکی بخەیتە ئەو جانتا بچوکەی هەمیشە بەدەستەوەیە هەروەها جانتای قورس و باری گران لە خۆت دوور بخەیتەوە

سەرچاوە
1- Guyton: Medical Physiology
London sixth ed
2- British heart foundation: Eating for your heart London 2003
3- British heart foundation Angina London 2004
4- Baltax : Coronary Angiography Charles homas London 3ed 2003

جیهانێکی پڕ هەرەمەکی

نووسینی/ دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید

لە دیسەمبەری ساڵی 1985 دا ئەنجومەنی گشتی نەتەوەیەکگرتووەکان رایگەیاند یەکەمین رۆژی دووشەمەی هەموو ساڵێك بکرێتە رۆژی جیهانی دانیشتوان و، کەتێیدا کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی بایەخ بە بارودۆخی خراپی بلیۆنەها مرۆڤ ئەدات لە زۆربەی وولاتانی جیهان دا بە تایبەتی دەوڵەتانی وولاتی سێیەم کە پەناگەی گونجاوییان بۆ دابینکردنی ژیانێکی شایستە بە ژیانی مرۆڤ ،نییە.

ئەو بابەتە سەرەکییەی کۆمەڵگەی نێودەوڵەتانی لە ئاهەنگەکانی ساڵی 2001 دا لە شاری فوکیوکای ژاپۆن ، بایەخی پێدا بە ناونیشانی (شارێك بەدەر لە هەڕەمەکی) ، کەئەم ناونیشانە ئاستی تێکچوونی ژیان لە زۆرێك لە شارەکان لە هەموو لایەکی جیهان ئاشکرا دەکات هەروەها کێشانی کۆمەڵێك ناوچەی لاوەکی و بڵاوبوونەوەیان بە شێوەیەك کە هەڕەشە لە جۆری ژیان لەم سەردەمەدا دەکات کە بە پێشکەوتنێکی زانستی و تەکنۆلۆژی وا دەناسرێت پێشتر جیهان بەخۆیەوە نەدیووە.

هەروەها دەناسرێت بەبەرزبوونەوەی ئاستی بژێوی و گەشەسەندنی ئابووری بەشێوەیەکی گشتی . ئەو رەهەندەی کە زاڵە بەسەر بایەخ پێدەرانی بواری چاکسازی بارودۆخی شارو ناوچە شارستانییەکان . پێویستی گەیشتنە بە جیهانێك کە دانیشتوانەکەی بەدەست ئاوارەیی و نەبوونی جێگەو پەناگەوە نەناڵێنێت ، هەروەها چۆن بتوانرێت بنبڕی دیاردەی هەڕەمەکی بکرێت بە شێوەیەك بتوانرێت قسە لەسەر (شارێك بەدەر لە هەڕەمەکی) بکرێت

ئەو پارادۆکسەی لە ئایندەیەکی نزیکدا رووبەرووی جیهان دەبێتەوە ئەوەیە لەگەڵ ئەو زیادبوونە زۆرەی لە ژمارەی کۆمەڵگە شارستانییەکاندا روودەدات و لەگەڵ بەرزبوونەوەی ژمارەی شارەگەورەکان لە هەندێك وولاتانی جیهانی سێیەمدا زیادبوونی رێژەی دانیشتوانی شارەکان لە ئەنجامی کۆچکردنی خەڵکەوە لە لادێکانەوە بۆ شار لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا مرۆڤ لە ژێر بارودۆخی نەگونجاوو شوێنی نەشیاودا دەژی ، بێگومان ئەم بارە لە کۆمەڵگەکانی جیهانی سێیەمدا زیاتر ئاشکرایە کەگەشەی شارستانی هاوکات نییە لەگەڵ هیچ گەشەیەکی ئابووری و کۆمەلایەتی ، هەروەك لە ئەفەریقای باشوور و خۆرهەلاتی ناوەراست و ئەمەریکای باشوور و زۆرێك لەدەوڵەتانی خۆرهەلاتی ئاسیا دەبینرێت .

کۆمەڵگەی شارستانی و دەرچوو لە یاسا :

زۆرێك لە توێژەرەوەکان بۆچوونیان وایە ژمارەی دانیشتوانی شار _ لەوانەیە بۆیەکەمجار لە مێژووی رەگەزی مرۆییدا _ لە ژمارەی دانیشتوانی ناوچە گوند نشینەکان تێپەڕێت ، بەڵکو لەوانەیە ئەمە بەراستی روویدات ، ئەویش ئەگەر ئێمە ئەوەمان لەبەرچاوگرت کە زانیاری وورد دەربارەی بارودۆخی جێنشین و کۆمەلایەتی و ئابووری لە دەوڵەتە تازە پێگەیشتووەکاندا ، دەگمەنە چونکە جیهان - وەك زانراوە- بەرەو شارستانیەت دەڕوات بە خێراییەکی سەرسوڕهێنەر کەلەهەموو پێشبینییەکی پێشوو کەبۆی دانراوە تێدەپەڕێت ، هەروەها بەپێی هەندێك راپۆرت شارەکان تاکو ئێستا سێ بەشی زیادەی دانیشتوانیان لەماوەی نیوە سەدەی رابووردوودا لەسەر ئاستی جیهان لە خۆ گرتووە ، هەروەها هەڵتانە پێشوازی لە زیاتر لە یەك ملیۆن کۆچەری نوێ و وەفدەکان دەکات ، ئەگەری زیاتر ئەوەیە ئەم دەوڵەتانە شکست دەهێنن لە دابین کردنی خزمەتگوزاری مرۆیی پێویست بۆ ئەم لێشاوە لە مرۆڤ کە کۆتاییان پێنایەت ، ئەگەر ژمارەی دانیشتوانی ئێستا بەشەش بلیۆن کەس مەزەندە

بکرێت ئەوا نزیکەی زیاتر لە نیوەی ئەو ژمارەیە لەشارو کۆمەڵگەشارستانییەکاندا دەژین ، بەلام لە نێو ئەو سێ بلیۆنەدا زیاتر لە بلیۆنێک لە دانیشتوانی لە شوێن و جێی گونجاوو ئاوی پاك بۆ بەکارهێنان و خزمەتگوزاری تەندروستی و فێربوون ، بێبەشن ، بەڵکو هەندێک لە راپۆرتەکان ئەم رێژەیە بەرزدەکەنەوە بۆ زیاتر لە 70٪ ی دانیشتوانی شارەکان ، بەزۆریش ئەگەری ئەوە هەیە لە ئایندەدا بارودۆخەکە بەرەو خراپتر بچێت . لە راقیعدا مەترسییەکی زۆر لە ئارادایە سەبارەت بەو درێژبوونەوەیەی بە گوزارشتی " تەقینەوە لە شوێنی نیشتەجێبوونی هەرەمەکی " ناودەبرێت لەهەموو جیهاندا، هەروەك ئەوەی بەراستی ئێستاکە لە هەندێك شاری ئەمەریکای باشوورو هندو چین و ئندۆنیسیا روویداوە ؛ ئەمەش ئەو دەگەیەنێت کە کێشەکە گیروگرفتێکی پەراوێزی نییەو فەرامۆش بکرێت ، بەڵکو دیاردەیەکی جیهانییەو بە توندی خۆی دەسەپێنێت و جیهان ئاگادار دەکاتەوە لە ئەگەری روودانی دیاردەی " هەژاری شار" کە ملیۆنەها مرۆڤ لە کۆمەڵگەی شارستانیدا دەژین کە بە تەواوەتی ملکەچی یاساکانی دەوڵەت نین و کارو چالاکی و ئابوری زۆر ئەنجام دەدەن کە ئەستەمە وەسفیان بکرێت یان پۆلێن بکرێن بەڵکو هەندێکیان شۆڕشێك بەسەر بارودۆخە باوەکاندا لە بەشەکانی دیکەی کۆمەڵگە دەنوێنن و زۆر جار دەرچوونێکی دیار و زەق لە یاسا هاوکاتە لەگەڵیاندا.

بە سروشتی حاڵ بڵاوبوونەوەی هەرەمەکییەکان لە جیهانی سێیەمدا ئاشکراتر و مەترسیدارترە وەك لە دەوڵەتە پێشکەوتووەکان کە ئەویش بە تەواوەتی لە بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە بە هەموو کاریگەرییە نێگەتیڤەکانیەوە رزگاری نابێت .شارەکانی جیهانی سێیەم دانیشتوانەکەی بە خێراییەکی تۆقێنەر زیاد دەکەن هەرچەندە گەشەیەکی ئابوری هاوتا لەگەڵیدا روونادات و هەرچەندە بەدەست دواکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی و بڵاوبوونەوەی نەخۆشی و د..د و پەتاکانەوە و بارودۆخی خراپی ئاو و هەوای قەرزی زۆریشەوە دەناڵێنن ،کە ئەم فاکتەرانە هەموویان دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی زیاتری دیاردەی هەرەمەکی نیشتەجێبوون کە هۆیەکانی خزمەتگوزاری و ژیان بەرەو خراپی دەبەن هەروەك لەو راپۆرتەدا هاتووە کە دەربارەی بەرنامەی نەتەوە یەکگرتووەکانە بۆ نیشتەجێبون و تیایدا کێشەی رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەرەمەکییەکاندا وەك یەکێك لە گرنگترین روخسارەکانی هەژاری لە کۆمەڵگە شارستانییەکاندا باسکراوە

هەرەمەکییەکان لە جۆرێکی تایبەتی :

گومانی تیادا نییە هەوڵ و کۆششی زۆر بۆ چارەسەرکردنی ئەم گیرو گرفتە مەترسیدارانە دراون ،وەك رێکخراوە نێودەوڵەتی یەکان و تەنانەت خودی ئەو دەوڵەتانەش هەستی بە مەترسیدارێتی ئەو دیاردەیەو کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی لەسەر بارودۆخی گشتی کۆمەڵگە لۆکەڵی و سستمی جیهانی وەك گشت ، دەکەن

بەڵام ئەوەی دەردەکەوێت ئەم هەوڵ و کۆششە گەورانە تاکو ئێستا ئەو دەرئەنجامانەیان بەدینەهێناوە کە خواستراون ، بەڵکو ئەگەری زیاتر ئەوەیە لە ئایندەشدا ناتوانێت بەتەواوەتی ئەم دیاردەیەن بنبڕ بکات یان رێگە لە بڵاو بوونەوەی بگرێت ؛ ئەوەی ئەم رێکخراوو ستاف و دەوڵەتانە بەیخوازن باڵا بوونی شێوازەکانی ژیانە لەو ناوچانەدا بۆ ئاستێکی خوستراو کە دژی ئەو ئاستە وازانە ئەوەستێت کە لە ناوچەکانی دیکەی ناو ئەو دەوڵەتەدان . تەنانەت ئەمەش بەدیهێنانی بە رێگەیەکی رەزامەند کراو ئاسان نییە . ئەگەر ئێستا دانیشتوانی هەرەمەکی یەکان لە جیهاندا بەنزیکەی یەك بلیۆن کەس مەزەندە بکرێن ئەوا واچاوەروان دەکرێت ئەم ژمارەیە لەساڵی (2020) دا بۆ یەك بلیۆن و نیو بەرزبێتەوە و لە ساڵی 2030شدا ببێت بە دوو بلیۆن ، ژمارەی ناوچەهەرەمیەکانیش لە ساڵی 2020 دا بگاتە زیاتر لە سەد ملیۆن ناوچەی هەرەمەکی کە ئەمانە وادەکەن دۆزینەوەی چارەسەری کاراو کاریگەر بۆ زاڵ بوون بەسەر گیروگرفتەکە زۆر ئەستەم بێت ؛ بە پلەیەك هەندێك لە توێژەران بوونی هەرەمەکییەکان بەیەکێك لە رووخسارە سەرەکییەکانی کۆمەڵگەی شارستانی دادەنێن و وا پێویست دەکات لەگەڵ پێناسیەکردنیدا ئاماژەی پێ بدرێت . هەندێك جیاوازی گرنگ هەیە کە هەرەمەکییەکانی ئایندە لەوانەی ئێستا کەمەن ، جیادەکاتەوە ، ئەم جیاوازیانەش لەوانەیە ببنە هۆی بەئەستەم کۆنترۆڵ کردنی بڵاو بوونەوەی نیشتەجێبوونی هەرەمەکی یانە مایك دیفیز – بۆنمونە – تێبینی کردووە ، ئەوەی تاکو ئێستا باوە ئەوەیە کە هەرەمەکییەکان وەك سەرچاوەی دواکەوتوو تێکچوون لە ناو شارو کۆمەڵگە شارستانییەکاندا سەرهەڵدەدەن ، کە روخسارەکانی پێشکەوتوون لە هەموو لایەکەوە چواردەوری دەگرن و کۆت و

بەندی توندو تیژ لەخەنە بەردەم درێژبوونەوەی لەناو کۆمەڵگەی لۆکەلیدا کەلە چوارچێوەکەیدا هەن و ئەمەش بە پێچەوانەی دۆخی هەرەمەکییەکان لە ئێستادا – هەرەمە کییە نوێیەکان- کە لە چواردەوری شارە گەورەکانەوە درێژدەبنەوەو رووبەری زۆر بەر فراوان لە زەوی داگیردەکەن ، واتە ئەو ناوچانە بەدەست (تەقینەوەی شارستانییەوە لەرووی شوێنەوە) دەناڵێنن کە ئەم دەستەواژەیە لە ئێستادا لە هەندێك لەو کتێبانەدا بەکاردەهێنرێن کە بایەخ دەدەن بە رەوگەی گرنتی درێژبوونەوەی ئاسۆیی زیادەی ژمارەیەکی زۆر گەورە لە شارەکانی جیهان بە شارەکانی جیهانی سێیەمیشەوە . نمونەش لەسەر ئەمی ئێستادا زۆرن (هەندێك لە شارەکانی ئەمریکای باشووری لاجوس لە ئەفەریقاو جاکارتا لە ئاسیا) و لە ئایندەشدا ئەم نمونانە بەرەو زیادبوون دەچن لە ئەنجامی ئەم ئاراستەیە بەرەو بەرفراوان بونی ئاسۆیی بڵاوبوونەوەی هەرەمەکییەکان لە دەوڵەتە گەشەسەندووەکاندا لەو بارە دەچێت کە ئێستاکە لە دەورو بەری شارە نوێیەکاندا لە جیهانی پێشکەوتوودا روودەدات بە شێوەیەك خەریکە یەکەی جیاو سەربەخۆ بۆخۆیان دروست دەکەن هەرچەندە لە بناغەدا بە رێگەیەکی نەشیاو لەو شارانەوە، دروست بوون و پاشکۆی ئەوانن . بوونی هەرمەکییە نوێیەکان لە چواردەوری شارەکاندا نەك لە چوارچێوەی ناوەوەیدا فرسەت دەبەخشێت بە درێژبوونەوە ی بێسنووری ئەو ناوچانە ، بە شێوەیەك وورده وورده بە شێوەیەکی ڕێژەیی رووبەرووی ناوچە شارستانییە پێشکەوتووەکان بەرەو کەمبونەوەو پچوکبوونەوە دەچن لەبەر ئەم ئەو کێشانە هەرەمەکییەی ناوچەکانی نیشتەجێبوون و جۆری دانیشتوانەکەی تیایدا نیشتەجێ دەبن و شێوازی ژیانیان و جۆری ئەو بەهایانەی کە رەفتاریان ئاراستە دەکات و ئەو کلتورەی کە هزریان فۆرمەلە دەکات ، بەم شێوەیە باروودۆخی تەقلیدی باو گۆڕانی بەسەردا دێت و کۆمەڵگەی شار بەمانا قوڵەکەی ووشەکەو ئەوەی تاکو پێستا پێی ئاسراوە دەبێتە تەنها کیانێکی تەنها کیانێکی کۆمەڵایەتی خاوەن روخساری تایبەتی کە خۆی دەنوێنێت لە پێشکەوتنی مادی و ئابووری و زانستی و تەکنۆلۆژی لە ئاوەڕستی ژینگەیەکی پڕ لە دواکەوتن و تێکچوون و خراپی لەهەموو گۆشەکانی ژیاندا ئەمەش بێگومان مەسەلەیەکە شایستەی دڵڕاوکێیەکی زۆرە تەنانەت لەنێو زاناو بیریارەکانی کەزۆر پەرۆشی پێشکەوتنی زۆری شارستانیەتن ، هەروەها کۆمەڵگەی شار لە ئایندەدا دەبێتە شێوەی باوی نیشتەجێبوون و لە هەموو لایەکی جیهاندا و لە بەرامبەر ناوچە گوندنشینەکان بەرەو بچووك بوونەوە دەچن .

هەرەمەکییەکان لە سایەی جیهانگیریدا :

ئەو ململانێیەی ئێستاکە رووبەرووی کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی دەبێتەوە بنبڕکردنی هەرەمەکییەکان نییە کە ئێستاکە بوونیان بۆتە مەسەلەیەکی حەتمی و سەپێنراوو بڕوا پێهێنراو ن بەڵکو

ئەوە دایە چۆن شێوازو جۆری ژیانی ئەو کەسانە بەرەو باشتر و بەرزبوونەوە ببرێت کە لە دوای چەند دەیەیەکی‌کەم دەبنە نزیکەی دوو بلیۆن و لە بارودۆخێکی زۆر دژواردا دەژین و لەو خانوو بەرانەدا کە بە ڕەسمی مۆڵەتیان پێنەدراوە ، هەروەها چۆن بتوانرێت بارودۆخی ژیان و بژێوی مرۆییان بۆ دابین بکرێت کە زامنی نزمترین ئاستی خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکان و فرسەتی کارکردن بکات کە یارمەتی زاڵ بوون بدات بەسەر نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکاندا تەنانەت ئەگەر لە سنووری دیاریکراویشدا بێت ، کە هەرەمەکییەکان بە نیشتمانی بەپیتی لە دایک بوون و گەشەکردنی ئەم نەخۆشیانەو زیادبوونیان و بڵاو بوونەوەیان وەک کارەکانی توندوتیژی و تاوان و ، ئالوودەبوون ، وێڕای بێلیشی دادەنرێت ، لەگەڵ ڕەچاوکردنی ئەوەی باشکردنی بارودۆخەکان لەم ناوچانەدا بە داهاتێکی کۆمەڵایەتی پۆزەتیفی ڕاستەوخۆ دادەنرێت بۆ دانیشتوانی ناوچە زیاتر پێشکەوتووەکان لە کۆمەڵگەی شارستانیدا ، کەئەمە یارمەتی دابین بوونی بارودۆخی گونجاوتر دەدات بۆ ژیانێکی ئاسوودەتر کە ملکەچی دەسەڵات و دەوڵەت و حوکمی یاسا بێت ، لەوانەیە ئەمە تەنها گریمانەیەکی تیۆری بێت لەسەرر ئەو بناغەیەی کە هەرەمەکییەکان تەنها دەرئەنجامی بەد بەڕێوەبردنی ئیدارە نییە لە ناو دەوڵەتدا یان تەنها لە ئەنجامی فەرامۆشکردنی چاودێریکردنی ناوچە گوندنشینەکان نییە کە پاڵ بەدانیشتوانەکەیەوەبنێت لەشارەکاندا بە شوێن کارو ئاستی باشتری ژیاندا بگەڕێن ، بەڵکو ئەم دیاردەیە — بەلایەنی کەمەوە لەم دەیانەی دواییدا — پەیوەستە بە جیهانگیرییەک کە دەبێتە هۆی بەر فراوانبوونی جیاوازییە کۆمەڵایەتی و ئابوورییەکان لەناو یەک کۆمەڵگەداو لەسەر ئاستی جیهانیش ، هەروەها هەژارەکان زیاتر هەژار دەکات و دەیانگەیەنێتە لێواری دەرەتانی و نەبوونی .

بەڵکو سیاسەتی دانیشتوانی و نیشتەجێبوونی دەوڵەت سەبارەت بەچاککردنی بارودۆخی توێژە هەژارەکان زۆر جار گیروگرفتەکان زیاتر ئاڵۆز دەکەن . چونکە سیستەمی نیشتەجێبوونی نوێ بۆ لەخۆگرتنی ئەو ژمارە بێشومارە زۆرە لەوانەیە یارمەتی گۆڕینی ئەو ناوچە نوێیانە بدات بۆ ناوچەی هەرەمەکی ، ئەویش بەهۆی نەبوونی خەیاڵ و تێڕوانینی وورد لە پلانڕێژیداو بایەخ نەدان بە فرەجۆری نمونەی بیناکان و خۆبەستنەوە تەنها بەیەک جۆرەوەو شانبەشانی پەلەکردن لە دروستکردنی ئەو بینایانەداو خراپی ئەو مادانەی لە دروستکردنیاندا بەکاردێن ، ئەمانەش هەمووی بەمەبەستی ئاماژەدان بەوەی کە دەوڵەت بەپەرۆشە بۆ یارمەتی دان و باشکردنی توێژە هەژارەکان و بەرزکردنەوەی ئاستی گوزەرانیان ، لەبەر ئەوە لێرەو لەوێ ئەو دەنگانە بەرز دەبنەوە کەلایەنە بەرپرسەکان بەئاگادێننەوە لەوەی ڕۆژەیەکی گەورەی ئەم شوێنی نیشتەجێ بوونانە ئەوەندە خۆیان ناگرن و بەڵکو ناتوانرێت بە ئاسانیش پارێزگاری و چاودێرییان بکرێت لە تێکچوون و خراپ بوونیان ، ئەمەش بە دیاردەیەکی گشتی دادەنرێت و لە دەوڵەتە دواکەوتوو پێشکەوتووەکانیشدا بەدی دەکرێت

شارێک بەبێ هەرەمەکی :

لەگەڵ هەموو ئەوانەی باسمان کردن فاکتەرێکی مرۆیی هەیە ناتوانرێت لەمەسەلەی هەرەمەکییەکان و بەردەوام بوونیاندا یان ئەگەری بنبڕکردنیان فەرامۆش بکرێت . چونکە تیمێک لە بایەخدەران بە کاروباری گەشەسەندنی شارستانیەت لەو باوەڕەدان دانیشتوانی هەرەمەکییەکان لە بارودۆخێکی ئەستەمی دژواردا دەژین کە ئەلتەرناتیڤی نییە ، ئەگەر فرسەتیان بۆ بڕەخسێت بۆ گۆڕینی ئەم بارووبۆخانە هیچ دوودڵ نابن لە کارکردن بۆی وەک مافێک لە مافەکانی خۆیان کە ماوەیەکی زۆر لێی بێبەش بوون ، هیچ گومانی تێدا نییە ئەم ڕایە لەپشت ئەو هەوڵ و تێکۆشانەوەن کە بۆ باڵاکردنی ئاستی ژیان و کارکردن دەخرێنەگەڕ لە پێناوی دابینکردنی خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان لەو ناوچانەدا کە بەدەست بڵاو بوونەوەی هەرەمەکییەکان و کاریگەرە وێرانکەرەکانی لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی و ئابووری یەوە دەناڵێنن ، بەڵکو کاریگەریشی بۆ سەر ژینگەی سروشتی هەروەها بایەخپێدانی ڕێکخراوو ستافەنێو دەوڵەتییەکان بەدلنانی بەرنامەی تایبەت و خواستراو بۆ بەدیهێنانی ئەو ڕوانگەیە یان ئەو ڕایە کە دواجار ئامانجی دامەزراندنی شارێکە بەبێ هەرەمەکییەکان . ئەو کۆنگرەیەش کە لە شاری فوکیوکا لەژاپۆن لە ئۆکتۆبەری ساڵی 2001 دا بۆ قسەکردن لەسەر ئەو گیرگرفتە بەسترا لە ووتاری کردنەوەی کۆنگرەکەدا ئەوخاڵە باسکرا کەئامانجی کۆنگرەکەو توێژینەوەو لێکۆڵینەوەکان (ڕزگاربوونە لە هەرەمەکییەکان نەک لە دانیشتوانەکەی) .

بەڵام ئایا ئەم تێڕوانینە پۆزەتیڤە سۆزدارییە لەگەڵ دانیشتوانی هەرەمەکییەکاندا بەشی پێویست دەکات ، هەروەها ئەو هەوڵ و کۆششانەی کە تاکو ئێستا دراون و تاکو ئێستا بایەخیا پێدەدرێت لە پێناوی چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکەدا ئایا دەبێتە هۆی رونبوونی ئەم ناوچە خراپ و تێکچووانەو بەدیهێنانی ئەو خەونەیان ئەو هیوایە لە بوونی شاری بێ هەرەمەکی و بەتایبەتی لە دەوڵەتانی جیهانی سێیەم دا ؟

گومانێکی گەورە هەیە لە گەیشتن بەم دەرئەنجامە دڵخۆشکەرە ئومێد کراوە ، کە رەنگدانەوەی گەشبینی زۆرەو دەرئەنجامی کەم و کوڕییە لە تێگەیشتن لە سرشتی مرۆیی و پابەند بوون بە چارەسەرکردنی گیروگرفتی هەرەمەکییەکانی تەنها لە روانگەیەکی ماددی و ئابوورییەوەو فەرامۆشکردنی رەهەندییە کلتوورییەکان کە رۆڵێکی گەورە دەگێڕن لەسەرهەڵدانی هەرەمەکییەکان و بەردەوام بوونیان ، بەڵکو بەرهەڵستی کردنی هەوڵ و کۆششەکان و ئەو پلان و پرۆژانەی کە ئامانجی نەمێشتنی هەرەمەکییەکانەو گۆڕینی ژیانی باوە تیایانداو جێگەگرتنەوەی بە شێوازو رێگەی شیاوتر بۆ ژیان . چونکە هەرەمەکییەکان لە روانگەی ئەم رایانەوە تەنها ناوچەو شوێنی خراپ و دواکەوتوو نییە کە بێ بەشبن لە هەمووهۆیەکانی ژیانی نوێ کە زامنی مرۆیی بوونی دانیشتوانەکەی دەکات وەك مرۆڤ کەمافی ئەوەیان هەبێت خاوەن بەشی خۆیان بن لە خێرو چاودێری و خزمەتگوزاری وەك هەر هاوڵاتییەکی دیکە، بەڵکو هەرەمەکییەکان لە پێش هەموو شتێکدا کلتوورێکی تێروتەواوە ، کە خاوەنی رەفتارو بەهاو روانگەی تایبەتییە بۆ ژیان و کۆمەڵگەو جیهان وەك گشت ، لەبەر ئەوە بنبڕکردنی سەرکەوتوو نابێت بەبێ ئەنجامدانی گۆڕانکاری ریشەیی سەراپا گیر لەو کلتوورەدا کەدەچێتە پێکهاتەی فۆرمەلە بوونی ژیانی دانیشتوان و هەڵس و کەوت و کارو

پەیوەندییەکانیان لە نێوان یەکتری داو بە کۆمەڵگەی دەوروبەریانەوە -- کە بە پێی رای ئەوان بێبەشیان دەکات لە مافە رەواکانی خۆیان و بەڵکو بەشی گەورەی ئەم رایە لەسەر ئەوە بیناوبووە کە گۆڕینی ئەم ناوچانە بەناوچەی زیاتر باڵاو پێشکەوتووتر هیچ لەمەسەلەکە ناگۆڕێت ، چونکە دانیشتوانەکەی لەدوای ماوەیەکی کەم بۆ شێوازە کۆنەکانی یان رەسەنەکانی خۆیان دەگەڕێنەوە ، بەمەش کۆمەڵگە شارستانییەکان دەگۆڕێن بۆ ناوچەی هەرەمەکی نوێ .

تیۆرێکی ئەنسرۆپۆلۆژی راشکاو سەبارەت بەم بابەتە هەیە ئەویش تیۆری (کلتوری هەژار) ە کەلە سەدەی رابووردوودا زانای ئەنسرۆپۆلۆژی ئەمریکی ئۆسکار لویس داینا وەو یەکێك لە وتەکانی دەڵێت : هەژاری شێوازێکی ژیانەو هەژارەکان لەسەری بەردەوام دەبن و پێی رازی دەبن و پێوەی پابەند دەبن لەبەر ئەوە بنبڕکردنی هەرەمەکییەکان پێویستی بە پرۆسەی سەرلەنوێ دروستکردنەوەو بە سروشتیکردنەوەی کۆمەڵایەتی هەیە بۆ ئەوەی دانیشتوان بە جۆرو شێوازی نوێ ی ژیان ئاشنا بین ، ئەمەش کارێکی ئاسان نییە هەروەها پێویستی بەماوەی زەمەنی دووروودرێژ هەیە کە لەوانەیە چەند سەدەیەك بخایەنێت ، دەشێت هەر ئەم ئامانجەش بێت کە ووتاری کردنەوەی کۆنگرەکەی فوکیوکا مەبەستی بوو بیخاتەروو ، کاتێك باسی ئەوەی کرد پێویستە بە شوێن ئەو هۆکارانەدا بگەڕێن کە یارمەتی پێکەوە ژیان و پەیوەندیکردنی دانیشتوانی هەرەمەکییەکان دەدات لە کۆمەڵگەی شارداو هەروەها گەڕان بە شوێن هەموو ئەو نەخش و پلانانەدا کە ئامانجیان بەرز کردنەوەی شارەکانە وەك گشت ، ئایا ئەم خۆزگەیە لە ئایندەدا دێتەدی ؟

پەرچڤەی/ لوقمان غەفور

داهاتوی ترانزستۆر

ئا/ حیدەن

ترانزستۆر پارچەیەکی ئەلکترۆنی بچوکە کە بەزۆری سێ جەمسەری هەیە و هەندێک جاریش زیاتر ، ولە ئامێرە ئەلکترۆنیەکاندا کاری زۆر ئەنجامدەدات وەک گەورەکردنی نیشانەی کارەبایی و گواستنەوەی یان وەک سویچ کاردەکات و زۆری دیکە ..

زۆربەی مێژووزانەکان وا دادەنێن کە دۆزینەوە و داهێنانی ترانزستۆر گەورەترین دەستکەوتی نیوەی یەکەمی سەدەی ڕابووردوە ، بۆ یەکەم جار تیمێک کە لە سێ زانا پێکهاتبوون لە تاقیگاکانی (بێل) لە ئەمەریکار لە سالّی 1948 دا توانیان ترانزستۆر دروستبکەن و قەبارەی یەکەم ترانزستۆر بە ئەندازەی کاتژمێرێکی دەست بوو ،بەلّام لەگەلّ ئەوەشدا قەبارەی ئامێرە ئەلکترۆنیەکانی زۆر بچوککردەوە لە چاو ئەو ئامێرانەی کە لولەی (تیوبی) ئەلکترۆنی تێدا بەکار دەهات ، تیمەکەش لەسەر ئەو دەستکەوتەیان خەلّاتی نۆبلی فیزیای ئەو سالّەیان وەرگرت ، چونکە دروستکردنی ترانزستۆر بە خالّیکی وەرگەڕانی گەورە دادەنرێت لە مێژووی پیشەسازی ئامێرە ئەلکترۆنیەکاندا و لەو ماوەیەی دوای داهێنانی ترانزستۆر نەوەی دووەمی ئامێرە ئەلکترۆنیەکان لەدایکبوو.

وەک پێشتر ئامارەی بۆ کرا ترانزستۆر وەک سویچێکی ئەلکترۆنی زۆر خێرا کاردەکات لە کاتی ئیشکردندا بە ژمارەی 1 و کاتی کار نەکردنیشی بە ژمارە 0 دەردەخرێت ، لەیەکەم کۆمپیوتەری ئەمەریکیدا (NCR304) ترانزستۆر بەکار هێنرا لە سالّی 1950 دا کە ئەوەش بۆ خۆی گواستنەوەیەکی جۆری

مێـژوویی بـوو لـە بـواری چارەسـەرکردن و گواسـتنەوەی زانیاریـەکان بە ڕێگـای ئـەلکترۆنی و بەشـێوازی دیجیتـاڵی (ژمێرەیـی) کە (1 ، 0) ە ، پاش ئەوەش ترانزستۆر لەسەر یەك بۆرد چاپ دەکرا کە لە نێوانیاندا گەیەنەری زۆر باریك و وورد هەبوون هەروەها لە ساڵی 1956 ەوە ترانزستۆر بووە ڕەگەزی بنەڕەتی لە دروستکردنی ژمێرەری ئەلکترۆنی پاش ئەوەی کە بۆ ماوەی 8ساڵ ئەوە ڕاگیرابوو بەهۆی داوایەکی قەزایی بەرزکراوە دژی کۆمپانیـای (AT&T)کـە خـاوەنی تاقیگاکانـە بـوون ، پـاش ئـەوە قـەزا ئـەو کۆمپانیایـەو کۆمپانیاکانی دیکەی ناچار کرد کە ترانزستۆر بەکاربێنن لە دروستکردنی ژمێرەرە و ئامێرە ئەلکترۆنیەکانی دی لە برێتی تیوبی ئەلکترۆنی.

لەگـــەڵ پێـــشکەوتنی تـــەکنیکی مێمـــۆری موگناتیـسی ئامێرەکـانی کۆمپیوتـــەر زیـــاتر ترانزسـتۆر بـچوکبوونەو و زیاتریش ترانزستەر چالاك بـوون ،هـەر لـەو کاتانـەوە کـاری زانایـانی بـواری ئـەلکترۆنیك دروسـتکردنی کۆمپیتـــەری وایـــە کـــە زۆرتـرین کـاری ژمێرەیـی ئەنجامبـدات لـە کـەمترین کاتـــدا .دوای ئـــەوەی پێـشکەوتنی گـەورە لـە بواری نیمچە گەیەنەرەکاندا (semiconductors) .ڕوویدا نەوەی سێهەم لە دەزگا ئەلکترۆنیەکاندا لە دایکبوو کە تیایاندا سوڕە تەولوکاریەکان (Integrate Circutes) واتە IC بەکار دەهێنرا لە ساڵی 1958 بە دواوە ، بۆ یەکەم جار تـەنها سـێ ترانزسـتۆر لەسـەر توێنیـەکی تـەنك لـە کـوارتز دانرابوو کە ڕووبەرەکەی لە 1سم دووجا تێپەڕی نەدەکرد ئەوەش یەکەم IC بوو بۆیە ئەو تەکنیکە نوێیەی کە (جاك کلبی) لە کۆمپانیـای (Texas Insteruments)پـەرەی پێـداوە بـووە هـۆی بـچوککردنەوەی ئـامێرە ئەلکترۆنیـەکان و زیادکردنی چوستیشیان .

لەساڵی 1971 دا نەوەی چوارەم لە دەزگا ئەلکترۆنیەکاندا لە دایکبوو کاتێك کە کۆمپانیـــــای (ئنتێل) تویێی ئنتێل 4004 ی دروستکرد کە 4004 ترانزستۆر ی کۆکردبوەوە لە تـەنها 1 ملم دووجادا هـاوڕێ لەگەڵ هـەموو ڕەگـەزەکانی پرۆسیـسەری کۆمپیتـەر کـە بـە چارەسـەری مـایکرۆیی (microprossesor) ناسراوە ، ئەوەش شۆڕشێکی گەورەی بـەرپاکرد لـە دونیـای ئەلکترۆنیکدا و بـوە هـۆی پەیـدابوونی کۆمپیوتەری کەسی PC ، هەروەها توانرا کۆمپیوتـەرەکان بە بەرنامـــەکراوی بـــچوکبکرێنەوە و بخرێنـــە نێـــو ئـــامێرە کارەباییـەکانی دیکـەوە بۆ ئەنجامدانی کـاری پێسپێرراویان .ئەوەی سـەیرە ئەوەیـە کـە تـا ئێستاش یـەکێك لـەو ئنتێل 4004 کە لەساڵی 1972 ەوەوە دروستکراوە بەردەوامە لە کارکردن لەسـەر پشتی کەشتی ئەزایی ئەمەریکی (بایۆنیر) کە هەر لە ساڵی 1972 ەوەوە و تائێستاش بەڕێوەیە بەرەو قووڵاییـەکانی گـەردوون و تائێـستا 5 ملیـار میل لـە زەویـەوە دوورە !!

تەکنیکەکانی ئێستا: دۆزینەوە و داهێنانی ترانزستۆر بووە هـۆی ئـەو پێـشکەوتنە گەورەیـەی کـە ئێـستا لـە دونیـای ئەلکترۆنیدا ڕوویداوە ،زانایان و پسپۆڕانیش هەردەم لە هەوڵی ئەوەدان کە قەوارەی ترانزستۆرەکان بچوکبکەنەوە تا ئامێرە ئەلکترۆنیەکانیش بچوکتر ببنەوە ،بۆیە ئێستا کۆمپانیاکانی

تایبەت بە تونیە ئەلکترۆنیەکان لە هەوڵی دروستکردنی‌ە ترانزستۆری زۆر بچوکدان تا پرۆسێسەری زۆر وردی لێدروستبکەن ، بۆیە جێگای خۆیەتی کە سەرنجی قەوارەی ترانزستۆر بدەین هەر لە پەیدابونیەوە تا ئێستا ،بۆ یەکەم جار ترانزستۆر قەوارەی گەورە بوو بە ئەندازەی کاتژمێرێکی دەست و نرخەکەشی 54 دۆلار بوو ،بەڵام ئەمڕۆ دەکرێت ملوێنەهای لێدروستبکرێت بە یەك سێنت و ئەوەندەش بچووك بن کە بە چاوی ڕووت نەبینرێن !! لە ساڵی 2001 دا زاناکانی زانکۆی (کامبێردج) توانیان تونیەکی ئەلکترۆنی وا پەرەپێبدەن کە 40 هەزار جار بە تواناتر بوو لەوانەی ئەو کاتە هەبوون و وزەیەکی کەمی کارەباشی دەویست .

هەروەها کۆمپانیای IBM ڕایگەیاند کە توانیویەتی ترانزستۆرێك دروستبکات لە پێکهاتەی لولەکی زۆر بچوك لە گەردیلەکانی کاربۆن کە ئەستوری ئەو لولەکانە بە 50 هەزار جار کەمترە لە تیرەی تاڵە مویەك ! هەرچەندە زاناکانی ئەو کۆمپانیایە ڕێگەی وایان لە بەردەستدایە کە ترانزستۆری وا دروستبکەن لە سلیکۆن بە 500 هەزار جار بچوکتر لەوانەی ئێستا بەڵام تا ئێستا ئەو تەکنیکە نوێیە بەکار نەهێنراوە .دەبێت ئەوەش بزانین کە زۆربەی ئەو تۆیْ ئەلکترۆنیانە ئێستا بەکاردێن نزیکەی 6.6 ترانزستۆر لە نێو 1سم سێجادا دەگرنە خۆ ! لە کۆتایی ساڵی 2001 دا کۆمپانیای ئینتێل ڕایگەیاند کە پسپۆڕەکانیان توانیویان ترانزستۆرێك دروستبکەن بە دووری 15 نانۆمەتر کە ئەوەش دەبێتە هۆی دروستکردنی تونیەکی ئەلکترۆنی کە 1ملیار ترانزستۆر لە خۆی بگرێت ئەوەش لە نیوەی دووەمی ئەم دەیەی کە تیایداین !!

لەگەڵ ئەو هەموو بچوککردنەوانەدا هەردوو سیفەتی خێرایی و کەم وزەیی زۆر بەرەو پێشچووە کۆمپانیای ئینتێل ئەو جۆرە ترانزستۆرانەی ناوناوە (تێراهێرتز) چونکە لە ماوەی 1چرکەدا 1تریلیۆن جار ئۆف و ئۆن دەبێت ،کە ئەگەر مرۆڤێك کلۆپێك ئەوەندە جار هەڵبکات و بیکوژێنێتەوە ئەوا پێویستی بە 15 هەزار ساڵ دەبێت ! ئێستا زاناکان لەهەوڵی دروستکردنی ترانزستۆری گەردین ،لەم دواییانەدا سێ زانا (هێندریك شون ، زینان باو ، هۆنگ مینگ) یەکەمین نانۆ ترانزستۆریان دروستکرد کە لە تەنها یەك دەرد پێکهاتبوو ،و دەکرێت 10 ملیۆن لەوانە لە تەنها سەری دەرزیەکدا کۆبکرێنەوە. ئەو تیمە ماددەیەکی نیمچەگەیەنەریان بەکار

هێنا کە بە (پیول) دەناسرێت تا ترانزستۆر ی ئەندامی (ئۆرگانی) پێ دروستبکەن ،کە لەڕوی کیمیاییەوە ئەو ماددەیە لە ئەلکهول دەچێت تەنها جیاوازیان ئەوەیە کە کە گەردیلەی ئۆکسیجینەکە دەگۆڕدرێت بە گەردیلەی گۆگرد کە بەکامێنانی ئەو جۆرە ترانزستۆرانە لە کۆمپیوتەرەکاندا دەبێتە هۆی زیادکردنی خێراییان بە 10 ئەوەندەی ئەوانەی ئێستا . تەماعی زاناکان لەوانەش زۆر زیاترە ، ئێستا ئەوان لە هەوڵی ئەوەدان کە بگەنە دروستکردنی ئەوەی پێی دەڵێن (Minuescole)کە تونی گەردی زۆر خێران .

ئێستا تیمێك لە زاناکانی زانکۆی (هارڤارد)ی ئەمەریکی سەرگەرمی دروستکردنی کۆمپیوتەری زۆر خێراو وزە کەمن تا وەك ڕۆبۆتی زۆر بچووك بەکاری بێنن لە بواری نوژداریدا ، گۆڤاری (ساینیس) ی ئەمەریکیش ئەو هەوڵو تۆژینەوانەی دانا بە گەورەترین دەستکەوتی ساڵی 2001 ، و زانایان وا دەبینن کە لە نیوەی دووەمی ئەم سەدەیەدا بەهۆی نانۆ ترانزستۆرەوە کۆمپیوتەری نەرمی وە کاغەز دروستبکرێت و لە نێو جلوبەرگدا دابنرێن و و هەتا لە نێو خانەکانی لەشیشدا !!!!

لە توێژینەوەیەکدا:

تێکچوونی کۆئەندامی دەماری، هەڵسوکەوت دەگۆڕێت

پەرچڤەی/ تارا ئەحمەد

هەموو کاتێک هەڵسوکەوتی مرۆیی جێگەی سەرنج و پرسیاری ئەو کەسانە بووە کە لە کایە مەعریفییە جیاوازەکاندا کاریان کردووە، هەم فەیلەسوفەکان و هەم هەموو ئەو زانا و توێژەرانەی بە درێژایی مێژووی مرۆیی بە دەرکەوتوون لە بوارەکانی مرۆڤ ناسی و دەروونناسی و کۆمەڵناسی ...

بەردەوام بەدوای پرس و نهێنییەکانی هەڵسوکەوتی مرۆڤەوە بوون و لێکدانەوەی جیاوازیان بۆ کردووە،

بۆچی مرۆڤ لە هەڵسوکەتەکانیاندا لە یەکتر جیاوازن ؟ بۆ ئەو خوشک و برایانەی لەیەک دایک و باوک دەبن و لە هەمان بارودۆخی کۆمەڵایەتی و ماددیو دەروونیدا دەژین، لەیەکتری ناچن؟ یان بۆچی جمگە تێکچوەکان ،کەلەیەک هێلکەو یەک تۆوەدروست دەبن لە یەکتر جیاوازن ؟ نهێنی ئەم جیاوازییە چییە لە نێو ڕەفتارەکانی مرۆڤەکاندا ؟ دیارە ئەم پرسیارە هەروا ئاسان نییە !

هزر مەندان هەر لەسەرەتای مرۆڤایەتییەوە بە چەندین شێوە ئاماژەیان بۆ جیاوازییەکانی هەڵسوکەوتی مرۆیی کردوەو بە سەدان و هەزاران کتێب لە بارەیەوە نوسیویانە ، نوسەرانیش، بەتایبەتی ڕۆماننوسەکان هەردەم هەوڵیان داوە بە ناخی مرۆڤ دا ڕۆ بچنە خوارەوە و شیکردنەوەیەک بۆ ئەو جیاوازییانە بکەن و دەیان پاساوی بۆ بهێننەوە ، وەک ئەوەی هەڵسوکەوتی نائاسایی هەڵسوکەوتی مرۆڤیان وای لێکردوەکە ملکەچی ڕێساکانی کۆمەڵگەو باروددۆخی کۆمەڵایەتی بێت .

بۆ نمونە: هەڵسوکەوتی نائاسایی کەسێک لە سعودیە جیاوازە لە هەڵسوکەوتی نائاسایی کەسێک لە وڵاتێکی وەک سوید ، لەبەر ئەوە ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی هەڵسوکەوتی نائاسایی مرۆڤ وەربگرن ، دەبینین لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکی دی و بەپێی ئەو خوونەریتانەی لەو کۆمەڵگەیەدا باون ، دەگۆڕێت .

ڕۆماننوسانیش لە نێو کارەکانیاندا هەڵسوکەوتی مرۆڤیان بەگوێرەی ئەو کات و سەردەمە لێک داوەتەوە کە تیایدا ژیاون و پیاڵەی خوونەریت و کەلتوورەکانیان کردووە ، لەم ڕۆمانە جیهانییە بەناوبانگانەش کە هەوڵیانداوە هەڵسوکەوتی مرۆیی شیبکەنەوەو شارەزابن لەوەی مرۆڤ چۆن دەبێتە نێچیری خەیاڵ پڵاوییەکانی و بەوەش هەڵسوکەوتی دەگۆڕێت ، ڕۆمانی (دۆن کیشۆت ، دۆن کیخۆت) ە کە یەکێکە لە شاکارە نایابەکانی جیهان لە ئەدەبدا ، چەشنی کارمەندەکانی وەک : (ئەلیازە-ی هۆمیرۆس)و (کۆمیدیای خوارەندی -ی دانتی)و (فاوست -یگۆتە) لەگەڵ (دۆن کیشۆت - ی سێرڤانتس) دەبنە چوار کارە نایاب و مەزنەکانی ئەدەبی جیهان .

ڕۆمانی (دۆن کیشۆت) کە بە زمانە ڕەسەنەکەی بە ئیسپانی (دۆن کیخۆت) ە ، ڕۆماننوسی بەناوبانگ (میجیل دی سێرڤانتس سابدرا) نووسیویەتی ن کە لە (1546) لە ئیشبیلیە/ئیسپانیا لە دایك بوە ، باوکی پزیشکێکی نەشتەر کار بوو ، بە منداڵی لە "قوتابخانەی کۆمەڵە" کە مەسیحی بووە خوێندویەتی و دواتر بەرەو ئیتاڵیا ڕۆیشتوە و لە ساڵی (1580) دا بۆ ئیسپانیا گەڕاوەتەوە ، ژیانی بە هەژاری نەداری بردۆتە سەر ، لە ژیانی هاوسەریدا سەرکەوتوو نەبووە ، کە (کاتالینادێ بلاسیۆی) ی هێناوە و ماوەیەکی کەم پێکەوە ژیاون ، لەلایەن کۆمەڵگەو دەزگا حوکمیەکانەوە. پێشوازی لێنەکراوە ، تەنانەت نووسەرانی سەردەمەکەی نێرەییان پێبردوە ،وانەی ئەلف و بێی بەو کچانە دەوتەوە کە

نەخوێندەوار بوون ، بەوەش بژێوی ژیانی پەیدا دەکرد ، هەرچەندە ژیانی کولە مەرگی دەژیاو لە (نیسانی 1616) دا کۆچی دوایی دەکات .
لە ڕۆمانە مەزنەکەیدا باس لە کێشمە کێشی مرۆڤ لەگەڵ ئەو شتەدا دەکات کە هیچی لێوە دەستگیر نابێت و بەردەوامیش لەم کێشمە کێشەدا دەژی ، ژیانی دۆن کیخۆتە کتومت ژیانی مرۆڤە لەوەی سوود لە کردەکەی وەرناگرێت ، کەچی سوور دەبێت لەسەر زیان لێکەوتنی و بە فیروداني کاتەکانی ...!
ئەو ڕۆمانە مەزنە شایەنی ئەوەیە هەموو کەسێك بیخوێنێتەوە ، چونکە بە شێوەیەکی لێزانانە بەرەو ناخی مرۆڤ ڕۆدەچێت و وەسفی هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەکات لە قۆناغە جیاجیاکانیدا و بارودۆخەکانی ئەو گۆڕانانەی تیایدادەژی .

پاش ئەم ڕۆمانە ، ڕۆمانە نوێیەکان دێنە پێشێ ، بەتایبەتی ڕۆمانەکانی گەورە ڕۆماننوسی ڕوسی (دستۆفیسکی) کە فرۆید لە بارەیەوە دەڵێت :"من لە ڕۆمانەکانی دیستۆفیسکییەوە فێری هەڵسوکەوتی دەروونی مرۆڤایەتی بووم" لە ڕاستیدا ئەم ڕۆماننوسە لە کۆمەڵێك کاری نایابدا بە شێوە هونەرییەکان هەڵسوکەوتی مرۆڤی شیکردۆتەوە ، بە جۆرێك دەروونناسی و کۆمەڵناسی و مرۆڤناسەکان ناتوانن لە توژینەوەدا پشتی پێببەستن .
زاناکانیش، لەلایەن خۆیانەوەو لە ڕێی چەندین تیۆرییەوە ڕەفتارەکانی مرۆڤیانخستۆتە ژێر توژینەوەو ، بەڵام تەنها لەم دواییەدا تیۆری ئەندامی بەدەرکەوتن ، لەوەی جیاوازی هەڵسوکەوت بۆ تێکچوونە ئەندامییەکان دەگەڕێننەوە ، بەتایبەتی تێکچوونەکانی کۆئەندامی دەماری کە وادەکات مرۆڤ خۆی ئاگاداری هەڵسو کەوتەکانی نەبێت یان نائاگاییانە هەڵسوکەوتی زۆر خراپ بنوێنێت .
لە شیکردنەوەی هەڵسوکەوتە شەڕانگێزییەکاندا توژەران تێبینییان کرد کە پەیوەندییەك لە نێوان ئەو هەڵسوکەوتانەو تێکچوونی بەشێك لە کۆئەندامی دەماری ئەو کەسانەدا هەیە، بەتایبەتی لە قۆناغی منداڵیدا .
تیمێك لە توژەرانی پەیمانگای تەندروستی منداڵ لە بەریتانیا ، دەریانخست کە هەر تێکچوونێك لە چەند شوێنێکی تایبەتی کۆئەندامی دەماردا ، ڕەنگە وابکات نیشانەکانی هەڵسوکەوتی خراپ و لە ڕێدەرچوو لەماوەی نەش و نماکردنی قۆناغی منداڵیدا دەربکەوێت و تا گەورەبونیشی بەردەوام ببێت ، ئەمەش پاڵی بە توێژەرانەوە ناوە پشکنینی وورد بۆ ئەوانە ئەنجام بدەن کە دوچاری تێکچوونی چەند جێگەیەکی کۆئەندامی دەماریی دەبن ، بە تایبەتی پوکانەوەی ئەوناوچانەی دەکەوێتە سەرو بۆشایی چاوەکانەوە ، ئەم نمونەیەش لە دوو کوڕدا تێبینیان کرد ، کە هەر لەمنداڵییەوە کەسانێکی توڕەو شەڕنگێز بوون وە نەیان توانیوە بەسەر خۆیاندا زاڵ بن و ئەو هەڵسوکەوتانەش بە ویستی خۆیان نەیاننواندووە ، دەرئەنجامیش کەسێکیان لە قوتابخانە دەردەکرێت و ئەویدیکەشیان ناوی لە نێولیستی تاوانەکاندایەو کوشتەی مادە بێهۆشکەرەکانە.

توانای بەسەردا زاڵ بوون :

زاناکان دەڵێن : ئەمك توێژینەوەیە کاری پسپۆڕن ئاسان دەکات لە چۆنیەتی زاڵ بوون بەسەر هەڵسوکەوت و هۆشیار بوون بەرامبەر [illegible] هەر ڕەفتارێك ،پاشان دەست نیشان کردنی هۆکاری لادان و تێکچوونی هەڵسوکەوتی مرۆیی ن والە زانایان دەکات کەبە دوی چارەسەرکردنیشدا بگەڕێن.
لە ڕێی ئەم توێژینتەوەیە ، کە دەیسەلمێنێت هەر دووچاربونێکی کۆئەندامی دەماری وادەکات هەڵسوکەوتی مرۆڤ بگۆڕێت ، ئەوکەسە بەبێ ئەوەی ئاگای لە خۆبێت ڕەفتاری ناجۆر و دزیچو دەنوێنێت ، لەبەر ئەوە پێویستە هەر گۆڕانکارییەك هەبێت لە هەڵسوکەوتی یەکێکمان یان هاوڕێیەکماندا بەدی بکەین ، کە بەرەو خراپی گۆڕاوە ،باشتر وایە ئەوەندە بزانین کە پەیوەندی بەباری تەندروستی کۆئەندامی دەمارییەوە هەیە و پزیشکی چارەسەریش کە زیاتر دەروونییە دەبێت لەمەو دوا پشکنینی ئەندامی بۆ کۆئەندامی دەماری ئەوکەسانە پشتگوێنەخات ، کە هیچ دوور نیە لەوەی هۆکاری سەرەکی بێت لە نواندنی ئەو ڕەفتارو هەڵسوکەوتە ناناساییانەدا .

شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان

پەرچڤەی/ جوان موحەمەد رەووف

شەبەنگی كارۆموگناتیسی یان شەپۆلەكارۆموگناتیسیەكان یان تیشكی كارۆموگناتیسی كە هەموویان هەمان مانای فیزیایی هەڵدەگرن بە Electromagnetic Radiation دەناسرێن و هەر هەموویان وەك یەكن و جیاوازن لە درێژی شەپۆل و لەرەلەردا .وەك دەزانین كە ئەگەر بەردێك فڕێ بدرێتە ئاوێكی وەستاوەوە ئەوا شەپۆلی بازنەیی هاوچەق بە دەوری شوێنی كەوتنی بەردەكە دروستدەبن و ووزەی بەردەكە دەگوێزرێتەوە بەهۆی لەرینەوەی گەردەكانی ئاوەكە هەر لە شوێنەكانی خۆیان بەبێ ئەوەی كە ئەو گەردانە خۆیان بگوێزرێنەوە ، هەروەها دەنگیش بە هۆی گەردەكانی هەواوە دەگوێزرێتەوە بەبێ ئەوەی ئەو گەردانە خۆیان بگوێزرێنەوە ، دەنگیش بە شێوەی چەند پەستاوتن و شاشبوونێك لە ناوەندێكی ماددی وەك هەوادا دەگوێزرێتەوە .بەلأم سەبارەت بە شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان ئەوەی كە شەپۆل ئەدات واتە دەلەرێتەوە بواری كارەبایيە كە ئەویش لە ئەنجامی لەریتەوەی تەنۆلكەی بارگاوی وەك ئەلكترۆن و پرۆتۆنەوە دروستدەبێت ، كاتێك ئەو ئەلكترۆنانە بە هۆی بوارێكی كارەبایی بەهێزەوە دەلەرێنرێنەوە ئەو شەپۆلە كارۆموگناتیسیانە دروستدەبن ، درێژی شەپۆلی ئەو شەپۆلانەش پەیوەستە بە چەندێتی پلەی ووروژاندنی ئەو بارگانە هەر بۆیە شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان بە شێوەی شریتێك لە شەپۆل دەبن كە بە شەبەنگی كارۆموگناتیسی دەناسرێن ، لەو شەبەنگەدا ژمارەیەك لە شەپۆلی كارۆموگناتیسی هەیە كە جیاوازن لە درێژی شەپۆل و لەرەلەریاندا .لە نمونەی شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان شەپۆلە رادیۆییەكان و شەپۆلی مایكرۆوەیڤ و تیشكی سینی و تیشكی گاما و تیشكی بینراو و ....هتد. سیفەتەكانی شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان :

1/ لە سیفەتەكانی شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان ئەوەیە كە هەموویان بە خێرایی ڕووناكی بلأودەبنەوە كە دەكاتە 3×10^{8} م / چركەیە .

2/ شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان بە بۆشایی و ناوەندی ماددیدا دەگوێزرێنەوە و ووزە دەگوێزنەوە لە سەرچاوەوە بۆ وەرگر

3/ درك كردن بەو شەپۆلانە لە ڕێگای فیزیایی تایبەتیەوە دەبێت و زانا هێرتز (1887) یەكەم كەس بوو كە بەو كارە هەستا و ئەو كاتەش تەنها شەپۆلی ڕادیۆیی و تیشكی بینراو زانراو بوو

4/ ئەگەر خێرایی شەپۆلی كارۆموگناتیسی (V) بێت و درێژی شەپۆلەكەی (l) و لەرەلەرەكەی (h) ئەوا :

$$v = hl$$

لە سەرەتادا تەنها شەپۆلەكانی ڕادیۆ و بینراو زانراو بوو پاشان وورده وورده شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكانی دیكەی وەك سەرو بنەوشەیی و تیشكە ئێكس و تیشكی گاما دۆزرانەوە ، هۆی ئەو جیا جیاییەی شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان دەگەرێتەوە بۆ جیاوازیان لە درێژی شەپۆل و لەرەلەردا و ئەم خشتەیەی خوارەوەش پۆلێنێكە بۆ شەپۆلە كارۆموگناتیسیەكان :

شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان				
شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان	درێژی شەپۆل بە ئەنگستڕۆم	درێژی شەپۆل بە سم	لەرە لەر (Hz)	ووزە (eV)
شەپۆلی ڕادیۆیی	10^{9} <	10 <	10^{9} x 3 >	$^{5-}10$ >
شەپۆلی مایکرۆیی	10^{6} – 10^{9}	0.01 – 10	^{12}x 10 3 – 10^{9} x 3	– $^{5-}10$ 0.01
شەپۆلی ژێر سور	7000 – 10^{6}	$^{5-}10$ x 7 – 0.01	x 4.3 – 10^{12} x 3 $^{14}10$	2 – 0.01
شەبەنگی بینراو	4000 – 7000	x 4 – $^{5-}10$ x 7 $^{5-}10$	x 7.5 – 10^{14} x 4.3 $^{14}10$	3 – 2
تیشکی سەرو بنەوشەیی	10 – 4000	$^{7-}10$ – $^{5-}10$ x 4	x 3 – 10^{14} x 7.5 $^{17}10$	10^{3} – 3
تیشکی X	0.1 – 10	$^{9-}10$ – $^{7-}10$	^{19}x 10 3 – 10^{17} x 3	– 10^{3} 10^{5}
تیشکی گاما	0.1 >	$^{9-}10$ >	<^{19}x 10 3	<10^{5}

شایانی باسە کە ووزەی شەپۆلی کاژموگناتیسی بەم یاسایە دەدرێت :

$e = h\upsilon$ کە e ووزەی شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکەیە بە ئەلکترۆن. ڤۆلت (e.v) و h ئەگۆڕی پلانکە و دەکاتە 6ر6 × 10^{-34} جول . چرکە و υ لەرەلەری شەپۆلەکەیە بە هێرتز (Hz)

1 ئەلکترۆن ڤۆلت = 6ر1 x 10^{-19} جول .

بواری شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان هۆکاری هەندێك نەخۆشین .

تۆژینەوەیەکی زانستی میسری ئاگاداری کرد لە مەترسی بوارەکانی شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان بە تایبەتی بۆ ئەو ناوچانەی کە نزیکن لە بورجەکانی

ئیستگەکان و هێڵەکانی گواستنەوەی ووزەی کارەبا و تاوەرەکانی پەستانی کارەبای بەرز ، بە پێی ئەو تۆژینەوەیە ئەو بوارانە دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی سەر ئێشەی هەمیشەیی و نەخۆشیەکانی دڵ و سینگ و هەستیاری و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس وهەوکردنی جومگەکان و گەورەبوونی ماسولکەی دل و کەمو کورتیەکانی لەدایك بوون .دکتۆر فازیل موحەمەد مامۆستای فیزیای زیندە و تیشکی و

نوژداری لە کۆلێژی زانست لە زانکۆی قاهیرە لە لێدوانێکیدا بۆ (الشرق الاوسگ) ڕایگەیاند کە ئەو تۆژینەوەیەکی مەیدانی و ئاماری ئەنجام داوە دەربارەی بوارەکانی شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان لەو ناوچانەی پێشتر ئاماژەیان بۆ کرا و لەناو ئەو ماڵ و خوێندنگا و نەخۆشخانانەی

دەکەونە ئەو ناوچانەوە و هاوڕێ لەگەڵ ئەو کارگانەی کە کار بە تەزووی کارەبای بەرز دەکەن بە پێی ئەو توێژینەوەیە ئاستی بەرز لە توندی بواری کارەبایی لە ناو ئەو ماڵانەدا هەیە کە نزیکن لەو ناوچانەوە و هەتا لە دووری 20 مەتریشەوە هەتا لە ژووری نووستنەکاندا توندی ئەو بوارە کارەباییانە دەگاتە 190800 ڤۆڵت / م و توندی بوارە موگناتیسیەکانیشیان دەگاتە 5.22 گاوس .

به پێی توێژینەوەکەی ئەو توێژەرە میسریە لەو ناوچانەدا توشبوون بە هەستیاری بە ڕێژەی 200 ٪ و سەرئێشەی هەمیشەیی 209 ٪ وبەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەڕێژەی 106٪و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس بە ڕێژەی 332٪ و هەوکردنی جومگەکان بە ڕێژەی 157 ٪ زیادیان کردووە بە بەراورد لەگەڵ ئەو شوێنانەی کە لەو ناوچانەوە دوورن کە ئەو ئەنجامانەش لە میانەی پشکنینی 650 کەس کەتوشی ئەو نەخۆشیانە بوون لە هەندێك لە ناوچەکانی دەورو پشتی قاهیرەدا بەدەست هاتوون .ئەو توێژەرەوە میسریە دەڵێت کە تیمە زانستیەکەی توانیویەتی پێوانەی بوارەکانی کارەبایی و موگناتیسی بە وردی ئەنجام بدات لەو ناوچانەدا و لە گەلێك لە دێهات و شارە میسریەکان و ئاماژەی بەوە دا کە توندی بواری کارەبایی لە دووری یەك کیلۆمەتر لەو ناوچانەوە گەیشتۆتە 22,4 ڤۆڵت /م و چڕی توانای کارەبایی گەیشتە 1330 میللی وات / م^2 کە جەخت لەوە دەکەن ئەوە بڕێکی زۆرە ، هەروەها لە دووری 10 کم لەو ناوچانەوە توندی بواری کارەبایی دەگاتـــە 5 ر3 ڤۆڵت / م و چڕی توانای کارەبایی دەگاتە 3 ر 13 میللی وات / م^2 کە ئەو بڕە هێشتا هەر زۆرە ! بۆیە لەو ناوچانەدا بە پێی توێژینەوەکە و لە میانەی پشکنینی کەسانی دانیشتوی ئەو ناوچانە دەرکەوتووە نەخۆشیەکانی هەستیاری سینگ و پێست و چاو بە ڕێژەی 373 ٪ و سەرئێشەی هەمیشەیی بە ڕێژەی 279 ٪ و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس بە ڕێژەی 82٪ و هەوکردنی جومگەکان بە ڕێژەی 400 ٪ زیادیان کردووە ، جگە لەوانەش توێژینەوەکە ئاماژە بەوە دەدات کە ژمارەی توشبووان بە شێرپەنجە بە ڕێژەی 15٪ زیادی کردووە بە بەراورد لەگەڵ ئەو ناوچانەی کە دوورن لەو بوارانەوە کە ئەوانەش لە میانەی پشکنینی 1013 کەسەوە دەرکەوتووە !

ئەو توێژەرەوە میسریە جەخت لەوە دەکات کە بەشێکی توێژینەوەکانی لە یەکێك لە کارگەکانی ئەلەمنیۆم لە میسر ئەنجام داوە ، لەو کارگەیەدا 150 هەزار کرێکار کار دەکەن وتەزووی کارەبایی زۆر بەرزی هەزار ئەمپێری بەکار دەهێنن ، بە پێی توێژینەوەکە ئەو کرێکارانەی کە لە هۆڵی خانەکان کار دەکەن زۆربەیان بە ڕێژەی 70 ٪ تووشی لەکارکەوتنی ماسولکەی دڵ دەبن و، ئەوانەی کە لە هۆڵی توانەوەی کانزاکان کار دەکەن بە ڕێژەی 23 ٪ تووشی هەمان نەخۆشی دەبن و 44 ٪ ی ئەو کرێکارانەی کە لە هۆڵی عەمبارەکاندا کار تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن بە بەراورد لەگەڵ گرووپی بنچینە کە لە 4 ٪ تێپەڕناکات .

هەروەها ئەو تیمە گەیشە ئەوەی کە توشبوون بە گەورەبوونی ماسولکەی دڵ 86٪ ی کرێکارەکان دەگرتەوە و 63٪ یان تووشی دڵە ڕاوکێ و ترس و 62٪ یان تووشی لاوازی سێکسی بەشی یان تەواوی و56٪ یان تووشی خەمۆکی و 33٪ یان تووشی هەوکردنی هەمیشەیی بۆریچکەکانی هەراییان دەبن و 35٪ یان تووشی لاوازی بیستن دەبن !

لەدواجاردا ئەو توێژینەوەیە ئاماژە بە گرنگی گەیاندن بە زەوی لە سیستەمی کارەبایی ناو ماڵدا دەدات بە مەبەستی کەمکردنەوەی بوارە کارەبایی و موگناتیسیەکانی ئامێرەکارەباییەکانی وەك بەفرگرە و گسکی کارەبایی و جلشۆر و ئەوانی دیکە ..

نهێنی دیار نەمانی دژە مادده لەگەردووندا

نوسینی / دکتۆر عەلی حسین عەبدوڵا
پەرچڤەی/ جەمال موحەمەد ئەمین

لەوانەیە خوێنەری خۆشەویست بەلایەوە سەیر بێت کە ئەگەر پێی بوترێت به پێی یاسا فیزیاییەکان دەبوایە ئەم گەردوونە بەم شێوەیە نەبوایە کە ئێستا لەسەریەتی !

لەوانەیە ئەو قسەیە سەیر بێت بەڵام ئەگەر وورده‌کاریەکانی زانرا ئەوا بارەکە دەگۆڕێت ،بە پێی ڕاڤەی زانستی و بە سود وەرگرتن لە تیۆری تەقینەوە مەزنەکە لە سەرەتای بەدیهێنانی گەردووندا مادده و دژە مادده لە بڕدا یەکسان بوون ، ئەوەش زانراوە لە سیفەتەکانی مادده و دژە ماددەوە کە ئەگەر ئەو دوانە بەیەك گەیشتن ئەوا ئەنجامەکەی تەنها ووزە دەبێت " واتە دەبوایە بەرهەمی دروستبوونی گەردوون لە تەقینەوە مەزنەکەوە تەنها ووزەی ڕووت بوایە ! ئەو پرسیارەی کە بەرەو ڕووی زاناکان دەبێتەوە ئەوەیە کە چۆن مادده خۆی بە تەنها هێشتۆتەوە لە گەردووندا بەو شێوەی کە دەیبینین؟

دەبێت دژە ماددەی گەردوون بەرەو کوێ ڕۆیشتبێت ؟ بۆ وەڵامی ئەو پرسیارانە دەبێت بگەڕێینەوە بۆ سەرەتاکانی دروست بوونی گەردوون وەك ئەوەی کە زانستی نوێ باسی دەکات بەڵام با لە پێشدا بزانین دژە مادده چیە ؟

دژە مادده چیە ؟

دژە مادده ماددەیەکی ئاساییە بەڵام بە بارگەی جیاواز ، بۆ نمونه ئەلکترۆن تەنۆلکەیەکە کە بارگەی سالبی هەیە لە بەرامبەردا تەنۆلکەیەکی دی هەیە کە هەمان بارستایی هەیە بەڵام بارگەی موجەبە کە بە پۆزیترۆن دەناسرێت ، هەروە ها پرۆتۆن کە بارگەکەی موجەبە بەرامبەرەکەی بارگە سالب دەبێت .

قسەکردن لە سەر دژە مادده لە ڕووی تیۆریەوە لە ساڵی 1928 وە دەستی

پێکرد کاتێك زانای فیزیایی ئینگلیزی (پۆل دیراك) تێبینی هەندێك هاوكێشەی نامۆی کرد و لەو میانەیەوە پێشبینی لە بوونی دژە تەنۆلکە کرد، بەڵام گەڕان بە دوای دژە مادده لە ڕووی کرداریەوە لە ساڵی 1930 وە دەستی پێکرد و لە ساڵی 1932 دا پۆزیترۆن دۆزرایەوە ئەویش لە ڕێگەی تاقیکردنەوە لە سەر تیشکی گەردوونی کە ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ زانا(کارل ئەندرسۆن) و ئەو دۆزینەوەیەش دەرگای خستە سەر پشت بۆ دۆزینەوەی دژە تەنۆلکەکانی دیکە ... پاش ئەوەی پۆزیترۆن دۆزرایەوە بە دوای دژە پرۆتۆن گەڕان و ئیتر بەو جۆرە لەدوای 20 ساڵ ئەویش دۆزرایەوە ئینجا بە دوایدا دژە پێکنەرەکانی دیکەی ناو گەردیلە ... دەی تۆ بڵێی دژە گەردیلەش هەبێت یان تۆ بڵێی مرۆڤ بتوانێت دروستی بکات ؟!

بەڵێ توانرا لە ڕووی کرداریەوە دژە گەردیلەی هایدرۆجین دروست بکرێت واتە پۆزیترۆن جێگای ئەلکترۆنی گرتەوە و دژە پرۆتۆن جێگای پرۆتۆنی گرتەوە ئەوە بۆ گەردیلەیەکی سادە کە دژە گەردیلەکەی هەبوو با بەردەوام بین لە پرسیار کردن ئایا هەسارەیەك هەیە لە دژە مادده و ئایا ئەستێرەیەك هەیە لە دژە مادده ؟ هەر بەو جۆرە پرسیار بکەین ئاخۆ مەجەرەیەك هەبێت لە دژە مادده یان لەوەش زیاتر گەردوونێك هەبێت لە دژە مادده و چی دەبێت ئەگەر ئەو دوو گەردوونە دایان بە یەکدا ؟ ئەوانە پرسیارن و ڕێتێچوون ، چونکە هەندێك لە زاناکان وای بۆ دەچن کە دژە مادده هەیە لە شوێنێکی ئەم بوونەدایە و لە نێوان ماوەیەك وماوەیەکی دیکەدا خۆی دەکات بە نێو ماددەدا و ئەنجامی زۆر سەیر دێتە دی !

بە پێی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە بەدیهاتنی گەردوون لە تەقینەوەی خاڵێکی زۆر چڕەوە دەستی پێکردووە و ئینجا هەموو گەردوون پڕبووە لە تەنها وزە ، بەڵام پاش کەمتر لە یەك بەش لە یەك بلیۆن بەشی چرکەیەك گەردوون دەست دەکات بە ورن کردنی گەرمیە زۆرەکەی کە هەیبووە وزە زۆرەکەش دەست بە ساڕێژبوونی دەکات بە یەکسانی بەسەر مادده و دژە ماددەدا ئالێرەوە گرفتەکە سەر هەڵدەدات باشە ئەگەر ماددەو دژە مادده یەك ئەوی دیکە لەناودەبات و هەردووکیشیان بە هەمان بڕ لە سەرەتای بەدیهاتنی گەردوونەوە بەدیهاتوون دەبوایە بەو پێیە هەموو شتێك بگۆڕایە بۆ وزە ' کەواتە لەبەر ڕووناکی ئەو زانیاریانە چۆن ڕاڤەی بوونی مادده دەکرێت ؟ لەوانەیە بوونی جیاوازی لە بڕی مادده و دژە ماددەدا واتە بڕی مادده زیاتر بێت لە بڕی دژە مادده ببوبێتە هۆی مانەوەی مادده لە گەردووندا و دیار نەمانی دژە مادده . بەڵام ئەو هۆکارە چییە کە بۆتە هۆی دروست بوونی ئەو جیاوازیە لە نێوان بڕی مادده و دژەکەیدا ؟ تا ئێستا وەڵامی ئەو پرسیارە نەزانراوە و کەس نازانێت جی بەسەر دژە ماددەدا هاتووە ؟

بۆ ئەوەی بتوانین شتێك لە وەڵامەکە تێبگەین پێویستە بزانین یاسای هاوشێبوون چییە ؟

دەقی ئەو یاسایە دەڵێت کە مادده لە دژە ماددەکەی زیاتر بەرهەم نایەت ئەگەر یەکێك لەوجۆرانە بە شێوەیەکی جیاواز ڕەفتار نەکات لەسەر ئەو بنچینەیە (میشیل داین) مامۆستای فیزیای تیۆری لە زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵێت هەتا شەستەکانی سەدەی ڕابوردوو ئێمە وامان دەزانی یاسا سروشتیەکان پشتگیری لە هاوشێوەبوونی نێوان مادده ودژەکەی دەکەن بەڵام ئێستا گەیشتوینەتە ئەوەی کە ئەو هاوشێوە بوونە بە تەواوەتی نیە ! ئەی ئەو هاوشێوە نەبوونە لە کوێوە سەرچاوەی گرتووە ؟بۆ زانینی سەرچاوەی ئەو ناهاوشێوەبوونە پێویستە بگەڕێینەوە بۆ ئەو لێکۆلینەوانانەی کە کراون لە سەر تەنۆلکە سەرەتاییە وزە زۆر بەرزەکان .

وزەی تەنۆلکە سەرەتاییەکان :

تەنۆلکە سەرەتاییەکان ئەو تەنۆلکانەن کە لە گەردیلە پچووکترن و زۆر و جۆراو جۆرن و زۆربەشیان نا جێگیرن و لە ماوەی چەند چرکەیەك شیدەبنەوە و دەبنە تەنۆلکەی جێگیر لە ساڵی 1964 دا زانا فیزیاییەکان تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر یەکێك لەو تەنۆلکە سەرەتاییانە ئەنجام دا کە بە (meson k) دەناسرا و بۆ یەکەم جار سەلماندیان کە شیبوونەوە لە دژە ماددەدا خێراترە لە شیبوونەوەی ماددەی ئاسایی ، تاقیکردنەوەکە ناوەندە زانستیەکانی وورووژاند چونکە ئەوە پێچەوانەی ئەوانە بوو کە زانراو بوو دەربارەی یاسای هاوشێوەبوون ئەوە بۆ یەکەم جار بوو کە دەرکەوت ڕەفتاری دژە مادده جیاوازە لە ماددەی ئاسایی کە ئەوەش سەرەتایەکە بۆ زانینی نهێنی بوونی مادده لە گەردووندا !!

لێکۆڵینەوە لە تەنۆلکە سەرەتاییەکان پێویستی بەو ئامێرانەیە کە بە تاودەرەکان دەناسرێن ئەوانیش ئەو ئامێرانەن کە بیرۆکەی کارکردنیان ئەوەیە کە تەنۆلکە

سەرەتاییەکان تاو دەدەن و وایان لێدەکەن کە بەر تەنۆلکەی دیکە بکەون .دروستکردنی ئەو تاودەرانە لە سییەکانی سەدەی ڕابوردووەوە دەستی پێکردووە کە لە سەرەتادا بەووزەیەکی کەم و تا ئێستاش هەر لە قۆناغی پێشکەوتن و گەشەکردن و زیاد کردنی ووزەکانیاندان . سەرەتا ئەمەریکا دەستی کرد بە دروستکردنی ئەو تاودەرانە و لە پاشدا و لە سالی 1954 دا دەولەتە ئەورووپییەکان یەکەم تاودەری گەورەی خۆیان دروستکرد کە بە کورتی بە (CERN) دەناسرێت .

بەلاّم چۆن بیرکردنەوە لە بوونی دژە ماددە کراوە لە سەرەتای بەدیهێناندا؟

کاتێك تەقینەوە دروستکرا لە تاودەرەکاندا زاناکان تێبینیان کرد کە ماددە و دژەکەی بە هەمان بڕ دروست دەبن ، لەوەوە بۆیان دەرکەوت کە تەقینەوە مەزنەکەش کە گەردوونی لێوە بەدیهاتوە هاوشێوەی ئەو تەقینەوە دروستکراوەیە بۆیە لەویشەوە دەبێت ماددە و دژەکەی بە هەمان بڕ بەدیهاتبن . هەتا سەرەتای سەدەی بیست و یەکەم وادەزانرا کە تەنها یەك تەنۆلکە هەیە کە سەرپێچی لە یاسای هاوشێوەبوون دەکات کە ئەویش (میزۆن k) یە کە بڕەکەی کەم دەکات وەك پێشتر ئاماژەی بۆ کرا ، بەلاّم پاش 37 سالّ بەسەر ئەوەدا دەرکەوت کە تەنۆلکەیەکی دیکە بە ناوی (میزۆن B) یەوە دیسان سەرپێچی لەو یاسایە دەکات !

لە میانەی ناسینی تەنۆلکەی (میزۆن B) یەوە جیاوازی نێوان ماددە و دژەکەی بۆ زاناکان دەرکەوت ، و ئەوەشیان لە ڕۆژی 26 /7/ 2001 دا ڕاگەیاند .ئەو ئەنجامانەش پاش لێکۆلّینەوەیەکی دوورو درێژو بەردەوامی سێ سالّیەوە بەدەست هاتووە کە لەو میانانەدا 88 ملیۆن تاقیکردنەوە لە لایەن 500 زانا و هونەریەوە ئەنجام دراوە !! ئەو ڕاگەیاندنەش هاوکات بوو لەگەلّ ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوانەی کە یابانیەکان پێی هەستان کە لە هەموویاندا ئەنجامە کرداریەکان گونجاو بوون لەگەلّ تیۆریەکانی دەربارەی ماددە و دژەکەی هەبوون .

تاودەرەکان بەکار دەهێنرێن بۆ تاودانی ئەو تەنۆلکانەی کە مەبەستن بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لە سەریان کرداری کارلێکەکەش بە بۆردومان کردن بە ئەلکترۆن دەست پێدەکات و ئەو ئەلکترۆنانە بە نێو ئەلقەی گەورەدا دەسوڕێنەوە کە لە سەرێکی ئەلقەکەوە دەست بەو جولّەیە دەکەن و لە ناوەڕاستی بۆریە درێژە کەدا و لەسەرەکەی دیکەیەوە سەرچاوەیەکی پۆزیترۆنی هەیە ئینجا ئەلکترۆنەکان و پۆزیترۆنەکان دەگەنە ئەلقەیەکی گەورە کە ئەویش دەبێتە دوو ڕیانیکی ئەلقەیی و هەر یەکە لە ئەلکترۆنەکان و پۆزیترۆنەکان بە لایەکیدا دەڕۆن و لەوسەریەوە لە خالّێکدا بەیەك دەگەن و بەیەکدا دەدەن و لەو شوێنەشدا هەستەوەرێك هەیە ، ئەو خێراییەی کە هەر یەکە لەو ئەلکترۆن و پۆزیترۆنانە پێی تاودەدرێن نزیکە لە خێرایی ڕووناکیەوە و بە دوو ئاراستەی دژ بە یەك دەڕۆن و لە لای هەستەوەرەکەدا بەیەکدا دەدەن .

ئەو خێراییە زۆرەی ئەو تەنۆلکانە بە هۆی تاودەرەکەوە دەبێت کە ماوەی سێ کیلۆمەتر بە نێو بۆریەکی ئەلقەییدا دەیانبات کە تیرەکەی 10 سم دەبێت

کارگەیەك بۆ بەرهەم هێنانی تەنۆلکەی میزۆن B :

لەبەر گرنگی تەنۆلکەی (میزۆن B) کارگەیەك لە ئەمەریکا دروست کراوە بۆ بەرهەم هێنانی ئەو تەنۆلکانە کە سالاّنە 30 ملیۆن جووت لەو تەنۆلکانە دروست دەکات ،پرۆژەیەکی دیکە ی یابانی هەیە کە کێبەرکێی ئەو کارگە ئەمەریکیە دەکات و چوستیەکی زۆر بەرزی هەیە و لە بواری لێکۆلّینەوە لە دژە ماددەکاندا کاردەکات .

گرنگی ئەو دەولّەتە پیشەسازیە گەورانە بەو جۆرە توێژینەوانە لە لایەکەوە حەز و خولیای مرۆڤ بۆ تێگەیشتن لە گەردوون

و دۆزینەوەی زانستی تێر دەکات و ، لەلایەکی دیکەوە کەس نازانێت کە ئەنجامی ئاشکرا کردنی ئەو نهێنیانە چ کارێك دەکاتە سەر ڕەوتی پیشەسازی و دوابۆژی مرۆڤایەتی

چۆنیەتی کارکردنی ئەو کارگەیە بەمە جۆرەیە : گورزەیەك پۆزیترۆن لە لایەکی بۆریەکەوە خۆی دەکات بە ژووردا و گورزەیەك ئەلکترۆنیش لە سەرەکەی دیکەوە خۆی دەکات بە ژووردا و لە ناوەڕاستدا کە هەستەوەرێکی بە ناوی (بابار)ەوە تێدایە بەیەکدا دان لە نێوان ئەلکترۆن و پۆزیترۆنەکاندا ڕوودەدات .قەوارەکانی ئەو هەستەوەرە (6 X 6)مەترە و بارستاییەکەی 1200 تەن دەبێت و دەکەوێتە ناوەندی تاودەرەکەوە لە ستانفۆردی کالیفۆرنیا لە ئەمریکا ، کاری ئەو هەستەوەرە دەرخستنی (کشف) تەنۆلکەی میزۆن B و دژەکەیەتی ، ئەو پرۆژە زانستیە گەورەیە بە هاوکاری 500 زانا و وەندازیار لە زیاتر لە 75 ناوەندی توێژینەوەوە دروست کراوە لە هەموو وڵاتەکانی وەك ئەمەریکا ، یابان ، ڕووسیا ، بەریتانیا ، فەڕەنسا ،کەنەدا ، چین ، ئەڵمانیا ، نەرویج و ئیتاڵیا .

تەنۆلکەی میزۆن B گرنگی زۆری هەیە لە ڕاڤە کردنی بوونی مادده لە گەردووندا بۆیە، زاناکان بەم جۆرە باس لە سەرەتاکانی بەدیهاتن دەکەن : پش تەقینەوەکە لە بەشەکانی چرکە پێویست بووە کە زیادیەکی کەم لە بڕی ماددەی گەردوونی هەبێت بەرامبەر بە دژەمادده بە ڕێژەی یەك بۆ بلیۆن ئەوەش ئەوەیە کە تەنۆلکەی میزۆن B ڕۆڵی هەستاوە ئەوەش مانای وایە کە یەکێك لە نهێنیەکانی بەدیهاتنی مادده میزۆن B لە ئامێزی گرتووە کە پرسی بەدیهاتنی ماددەی یەکلایی کردەوە لە جیاتی ئەوەی کە گەردوون هەروا بە شێوەی ووزە بمێنێتەوە .

<u>قۆناغەکانی کارلێك لە سەرەتای بەدیهاتنی گەردوون :</u>

لە باری ڕاستی ئێستای گەردووندا مادده زاڵە ، واتە دەبێت میکانیزمەیەك هەبووبێت کە مادده زیاتر بەرهەم بێنێت لە دژە مادده بۆ ئەوەی بەرەنجام مادده و فۆتۆن بێت و ژمارەی گەردەکانی مادده بۆ ژمارەی فۆتۆنەکان وەك 1 بۆ 1000000000 وایە ! ئەوش مانای وایە کە هەر بەرامبەر 1000000000 گەردی دژە مادده 1000000001 گەردی مادده هەیە بۆیە 1000000000 گەردی مادده لەگەڵ 1000000000 گەردی دژە مادده یەکتر لە ناو دەبەن و ئەو تاقە گەردەی مادده کە دەمێنێتەوە کە هاوڕێیە لەگەڵ 1000000000 فۆتۆن .

ڕاڤەی وەرگیراوی ئێستا ئەوەیە کە هاوشێوەبوون نیە لە ژمارەی گەردەکانی مادده و دژە مادده لە سەرەتای دروستبوونی گەردووندا ، بۆیە مادده ماوەتەوە و دژە ماددەش دیار نەماوە کە ئەوەش هۆی باڵادەستی ماددەیە بەسەر دژە ماددەدا ، ئیتر بەو جۆرە تا ڕادەیەك دەماملە لابرا لەسەر بەشێکی کەم لە نهێنیەکانی بەدیهاتنی گەردوون و زاناکان بۆیان دەرکەوت کە تەنۆلکەی میزۆن B ڕۆڵی گرنگی هەبووە لە باڵادەست کردنی مادده ، و تا ئێستاش توێژینەوەکان بەردەوامن بۆ زیاتر ئاشکرا کردنی نهێنیەکان و زیاتر تێرکردنی حەز و خولیا زانستیەکانی مرۆڤایەتی .

<u>جیهانبینی زاناکان بۆ سەرەتای گەردوون بە پێی تەقینەوە مەزنەکە :</u>

1/ تەقینەوە مەزنەکە بۆتە هۆی دروست بوونی مادده و ووزە لە ماوەی بەشێك لە ملیۆن ملیۆن بەشی چرکەیەك .

2/ بڕی یەکسان لە مادده و دژە مادده دروست بووە لە پاش تەقینەوە مەزنەکە .

3 / لە هەموو بلیۆن دژە تەنۆلکە (دژە مادده) یەك تەنۆلکە دەگۆڕێت بۆ مادده .

4/ مادده و دژەکەی هەریەکەیان ئەوی دیکەیان لە ناو دەبات و تەنها ووزە دەمێنێتەوە ، لە ئەنجامیشدا 99.9999999 ٪ ماددەی گەردوونی لە ناو چووە .

5/ ئەو ماددەیەی ماوەتەوە پاش یەکبوونی مادده و دژە مادده بە شێوەی کۆمەڵ کۆ بوونەتەوە پرۆتۆن نیوترۆنەکانیان پێکهێناوە و لەگەڵ ئەلکترۆنەکانیشدا گەردیلەکانیان پێکهێناوە ، یەکەم گەردیلەش کە دروست بووە گەردیلەی هایدرۆجین و هاوتای هایدرۆجین و هیلیۆم بووە.

یەکەمین گەردیلە پاش 3 خولەك بەسەر تەقینەوەکە دروست بووە و پاش ئەوەش بە ماوەیەکی زۆر ئەستێرەکان و ماددەی نێو ئەو ئەستێرانە دروست بوون و ئیتر گەردوون ئەو شێوەیەی وەرگرت کە ئێستا لەسەریەتی .

تیۆری بواری یەکگرتوو

ئا / هاوکار

تیۆری بواری یەکگرتوو لە فیزیادا تیۆریەکە کە پێشنیاری یەکگرتنی هەر چوار هێزە ناسراوەکانی گەردوون دەکات کە بریتین لە هێزی کێشکردن وهێزی لاواز و هێزی کارۆموگناتیسی و هێزی ناووکی بەهێز کە ئەو هێزانە لە میانەی کۆمەڵێك یاسای گشتیدا کۆ بکرێنەوە ، کە ئەو هێزانەش بریتین لە : هێزی کێشکردن ، کارۆموگناتیسی ، هێزی گەورەی مەوداکورتی ناووکی کە پێکنەرە ناووکیەکان پێکەوە دەبەستێت ،و هێزی ناووکی لاواز کە بەرپرسە لە کرتە ناووکیە هێواشەکانی وەك هێبوونەوەی بیتا .هەوڵەکان بۆ یەکخستنی ئەو هێزانە هێشتا لە چواچێوەی تەنها یاسایەکدا کارێکی ئاڵۆز و قورسە .

لە ڕووی مێژووییەوە تیۆری بواری یەکگرتوو بۆ یەکەم جار لە لایەن زانا(جیمس ماکسویل) ەوە بوو کە پەرەی پێدا لە ساڵی 1831 دا ،و ئەوەش هانی مایکل فارادای دا کە لێکۆڵینەوە بکات لە بوارە موگناتیسیەکاندا و لەو کاتانەدا کارەبایی و موگناتیسی وەك دوو دیاردەی جیا لە یەکتر لە قەڵەم درابوون .

لە ساڵی1864 دا فارادای تیۆریە بەناوبانگەکەی خۆی بڵاو کردەوە بە ناوی دینامیکی کارەبایی دەربارەی بواری کارۆموگناتیسی کە ئەوە دادەنرێت بە نمونەی یەکەم بۆ یەکخستنی هێزەکان (موگناتیسی و کارەبایی) ، بەڵام ئەو تیۆریە لە کۆتایدا ڕۆڵی نامێنێت لە سنوری بریدا کە لە چلەکانی سەدەی ڕابوردوودا ئەو تیۆریە بووە تیۆری دینامیکی کارەبایی بڕی (کوانتا) ، ئەو تیۆریە کارلێکی نێوان گەردە بارگاویەکان دەنوێنێت بە نێوەندی فۆتۆنەکان و تیۆریەکەش پشت بە هاوجۆنی کات و شوێن دەبەستێت بە هەرحاڵ تیۆریەکە تا ڕادەیەکی باش سەرکەوتوو بوو .

هەروەها زانا ئاینشتاین هەوڵیدا کە ئەو یەکخستنە بەجێبێنێت کە کارەکانی لە بواری ڕێژەییدا بردی بەرەو ئەوەی کە هەر دەبێت تیۆریەك هەبێت کە هێزەکانی کارۆموگناتیسی و کێشکردن لە خۆی بگرێت ، لە سی ساڵی دوایی تەمەنیدا ئاینشتاین هەوڵی ئەزۆکی دا بۆ پەرەپێدانی تیۆریەك کە هێزەکان و گەردەکان کە تەنها بە شێوەی بوار بنوێنرێن .

لە ساڵی 1967 دا هەردوو زانای ئەمەریکی (Sheldon Glashow) و (Stiven Weinberg) و زانای پاکستانی (عبدالسلام) هەریەکەیان بە جیا پێشنیاری تیۆریەکیان کرد بۆ یەکخستنی هێزی کارۆموگناتیسی و هێزی هێزی ناووکی لاواز ، ئەو تیۆریە یەکگرتووە بەهۆی ئاڵوگۆڕی چوار گەردەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێت کە بریتین لە : فۆتۆنێك بۆ کارلێکە کارۆموگناتیسیەکان ، گەردی Z ی بێ لایەن و دوو گەردی بارگاوی W بۆ کارلێکی لاواز ، وەك دەرئەنجامێکیش بۆ

هـاوجێنی خـۆیی هێـزە لاوازەکـە تێکدەشـکێنرێت و مـەودا کـورت دەبێـت و دوو تەنۆلکـــــەی Z و W وەدەردەکەون .

ئەو تیۆریە لە ساڵی 1983 دا پاڵپشتێکی تاقیگایی بۆ بـوو کـە لـە تـاودەری ناووکــی (CERN) تیمی کـارلۆ ڕیوبیا کەشفی بۆسـۆنی Z و W یـان کـرد بۆیە هەرسێ زانای ناوبراو خەڵاتی نۆبڵی فیزیای ساڵی 1979 یـان وەرگــرت ، و کارلۆ ڕیوبیا و سایمۆن ڤان دیر خـەڵاتی نۆبڵی 1984 یان وەرگـرت .ئەو زانایانە لـە کارەکانیانـدا پـشتیان دەبەسـت بـە بـەکارهێنانی تـەکنیکی بیرکاری ناسراو بە (پێوەرە هاوجێبوون) کە بە پێی ئەو تیۆریە کارلێکی کارۆموگناتیسی ئاڵوگۆڕی فۆتۆن و کارلێکی لاواز بۆ ئاڵوگۆڕی W و Z بە نێوەندی بۆسۆنەکان دەبوو ، کە بڕوا وایە ئەو بۆسۆنانە سەر بە هەمان خێزانی گەردەکانی وەك فۆتۆنەکان بن .

هـەنگاوی دووەمی دوای یەکـەم هـەنگاو بۆ یەکخستنی هێـزە بنەڕەتیـەکانی گـەردوون تیۆریـەك بـوو بـە نـاوی تیـۆری یـەکگرتووی گـەورە (وتـر) کە بریتی بور لـە کـارلێکی هێـزە گەورەکـە بـوو بـە هێزەکـانی electroweak ، واتـە تیـۆری کوانتـای هێـزی گـەورە پـەرەی پێـدرا لـە حـەفتاکانی سـەدەی ڕابوردوو، وناوی (chromodynamics)کوانتای لێنرا، کە کارلێکی بەهێز لـە نێـوان کوارکەکانـدا ڕوودەدات ئـەوەش لـە ڕێگـای ئـاڵوگۆڕی ئـەو گەردانەوەیـە کـە بـە (گلۆنـەکان) دەناسرێن ، هەشت جۆر گلۆنیش هەن کە هەر یەکەیان تام و دژە تـامی خۆیـانی هەیـە .(گلاشـۆ و هـاوارد جـۆرجی) پێشنیاری یەکەم تیۆری یەکگرتووی گەورەیان کرد لە ساڵی 1974 دا ، لەو کاتەوە تا ئێستا چەندین پێشنیار کراون بە مەبەستی یەکخستنی هەموو هێزەکان بەڵام تا ئێستا هیچیان وەرنەگیراون ، گرفتی سەرەکیش لەو هەموو پێشنیارانە بێ توانایی تاقیکردنەوەیانە ئـەوەش لـە بـەر نـەبوونی ووزەی پێویـست بـۆ ئـەو تاقیکردنەوانـە لـە تـاودەرە ناووکیـەکانی ئێستادا؛

تائێـستاش تیۆریـەکی وادانـەنراوە کـە هـەموو هێزەکان لە خۆ بگرێت لـە نێوانیانیـشدا هێـزی کێـشکردن ، هـەروەها نەشتوانراوە تیۆریـەکی جێگیری وا دابنرێت کە ڕێـژەیی و میکـانیکی کوانتـا بکـات بـە یـەك ، چـونکە هـەردوو تیۆریەکـە وا نیـشان دەدەن کە نەگونجاو و ناکوانتان سەبارەت بە هێزی کێشکردن بۆیە ئەوە تـا ئێـستاش وەك گرفتێکـی سـەرەکی لـە فیزیـادا دەمێنێتەوە .

لـەم چـەند سـاڵەی دواییـشدا هـەوڵی زۆر زیـاتر دراوە بـۆ داڕشتنی تیۆریەك بۆ ئەو مەبەستە لەم هەوڵانەش داڕشتنی تیوری دەزوو کە ئومێد زۆرە بە یەکێك لە لقە بەناوبانگەکانی کە بە دایکی تیۆریەکە دادەنرێت (M. Kaku و B Grin) .

زۆر تیـۆری دیکـەش هەیە کە هـەوڵی ئەوە دەدات کوانتـای کێشکردن بکات لەوانە : تیۆری twistor (Penrose .R) (Rindler.W) و ئەنـدازەی Noncommutative (A. Connes، J . Madore) وکێشکردنی ئەنقەی کوانتایی Noncommutative (A. Connes، J. Madore) .

تـا ئێستاش ئـەو هەوڵانـە هـەر بەردەوامـە لـە چوارچێوەی تیۆریەکانی کە بە (supersymmetry) دەناسرێن بەڵام تا ئێـــستاش هـــیچ ســـەرکەوتنێی وای بـــە دەســـت نەهێناوە.

سەرچاوە /

1.www.en.wikipedia.org/wiki/Unified_field_theory
http://leiwen.tripod.com/index./htm

نەبوونی توانای کارلێککردن

نووسینی / دکتۆر مستەفا عەبدە ناسیف
پەرچڤەی/ محەمەد ئەحمەد

نەبوونی توانای کارلێککردنمان گرفتێکی گەورەیە ، ئێمە مامەڵەی مرۆڤ لەگەڵ کەسانی دیکەدا ناکەین ، بەڵکو زۆرجار بەکاریان دەهێنین ، نەک بۆئەوەی پێیان بگەین یان لەگەڵیاندا بدوێین ، تەنانەت لە ڕێی ئەم پەیەکگەیشتنانەشەوە باکی ئەوەمان نییە ئەو پەرۆکەو ئەزموونانە هەڵێنجین کە پێویستیان بە ئارام و کۆشش کردن و خۆ تەرخان کردنە .

مەبەستمان لەم هەوڵە بەردەوامە بۆڕۆچوونە نێو ئەقڵی کەسانی دیکەوە ، بۆ ئەوەیە کە بە پەیوەندی دەناسرێت ، پەیوەندیش کارلێکی هێواش و بەردەوامی دەخوازێت چاککاری بکەین و واز لە بەشێکی خۆمان بهێنین ، لەم وازهێنانە پێویستە ، گەرچی ئێستاناکرێت بە ئاسانی دەستگیر بکرێت ، پەیوەندییەکان پێویستیان بە ڕامێنان و چاککردنەوە هەیە و پێویستی بە لابردن و خۆبەخت کردن هەیە ، دیدارەکانمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا چاوپێکەوتنی ڕووکەشییەو برێکی زۆری لە جیابوونەوە تێدایە . چونکە ئێمە هیچ ناخەینە لاوە وەکو تاقیکردنەوەیەکیش لەو چاوپێکەوتنە ناڕوانین .

چەمکی تاقیکردنەوە لای ئێمە شتێکی خۆشەویست نییە ، لەبەرئەوەشە دەست بە تۆمەتبارکردنی ئەو دەق و مرۆڤانە دەکەین کە بەئاشکرا لە ئێمە جیاوازن ، زۆر جاران ئێمە ئەو دەق و ئەو کەسانە ڕەتدەکەینەوە کە پێویستیان بە هەوڵ و لابردن و خۆبەخت کردنی ئێمە هەیە ، لەتەک هەندێکیان دەبینە هاوڕێ ، چونکە بەلامانەوە وویستراون ، گەرچی لەگەڵ هەندێکی دیکەدا ، پاش هەوڵ و ئارامێکی دووردرێژ ئەوجا رادێین . ئێمە گەشە بە پەیوەندییەکانمان نادەین ، بەڵکو زۆربەی کاتەکان بە سەپاندنی ڕاو بۆچوون و بەرژەوەندییە تایبەتییەکانی خۆمانەوە سەرقاڵین ، دیارە ژیانە کورتەکەمان بەختی لە بەردەوامی قووڵدا نییە ! بەردەوامی قووڵ ئەوەیە ڕازی بیت ئەو دەمەی ڕەتدەکرێیتەوە و بەشداری بکەیت کاتێک بڕیاردەدەیت . ئێمە گوێ نادەینە ئەوەی لە ڕێی پەیوەندی و گفتوگۆوە تواناکانمان بکەینەوە ، خەڵکی ئامانجن ئەوەک تەنها ئامێرێک کە بخرێنە گەڕ ... ئێستا بەختی ئێمە لە خوێندنەوەی خەڵکیدا ڕوون نییە و، خۆشی هاتنمان بە ئەوان پێویستی بە گەشە پێدان هەیە ، گەشە پێدانیش بریتییە لە پرسیارو گفتوگۆو ناسین و دەستکەوتنی زیاتری ئەزموون و مرۆڤایەتی. سەیر لەوەدایە ئێمە خەڵکی بەکار دەبەین زیاتر لەوەی خۆشییان لێ ببینین ،هەر ئاواش لەگەڵ دەقەکاندا دەکەین . ئێمە لە دانانی بەربەستەکاندا لێزانین نەخێرای زاڵ بوون و سوود وەرگرتنە بەرتەسکەکان دەبین ،زیاتر لەوەی فێری چێژ وەرگرتن بین لە گفتوگۆیەکی والاکراوەدا .

مەسەلەکانی بە ڕاست یان بە هەڵەدانان زیاد لە پێویست خەریکی کردووین ،بە ڕاست دانان یان بە هەڵەدانان کارێکە لە زەبر و شێواندن و بڕیاردان بەدەرنییە لە تێڕامانی ئازاد بێبەشمان دەکات .

گوتنی رەخنە لە ژیاندا هیچ بایەخی کەمتر نییە لە بارەی ڕەخنەو ئەوەی پێی دەڵێین دەرخستنی چاکەو خراپەکان . بالادەست بوونی کەسایەتی لە پێکهاتەی زۆر کەسدا نقوم بووە ،لەبەر ئەوەشە ڕەخنە دەگرن و ڕەخنەکانیش دڵخۆش دەبن و مامەڵەی دەست بەسەرداگرتن لەگەڵ کەسانی دیکەدا دەکەن نەک لێکتێگەیشتن ،بالا دەست بوون وادەخوازێت ئێمە چاو لە تێگەیشتن بپۆشین و دەست لە مەعریفەی بێدەنگ هەڵبگرین ، بالا دەستی وەک خوێندنێکی بارگران وایە ، هەر ئەوەشە هەستکردن بەئازادی دەکوژێت و ئارەزووەمان بۆ دەقەکان کەم دەکاتەوە . خەڵکی هێندەی باس لە کەسانی دیکە دەیکەن ، ئەوەندە نایان خوێننەوەو ، ئەوەندەی قسە لەسەر کتێب و دەقەکان دەکەن ، هێندە نایان خوێننەوە خەڵکی زیاتر خۆیان بەرەخنەی کەسانی دیکەوە دەبەستنەوە ، نەک بەخودی خۆیانەوە . هەندێک جالار چاوپۆشی لەوەش دەکەین کە دەربارەی کۆمەڵگەو کارلێککردنەکان دەیڵێین ،

زیاتر بایەخ بە رەخنە دەدەین ، نەك كارلێككردنەکان . رەخنەی زۆر ژیان دەشێوێنێت و زیانەکان زیاتر دەکات و لە هەنگاو تانێکی ئازادانەو لە چێژو ئارەزووی مرۆیی دوورمان دەخاتەوە . رەنگە پراکتیزە کردنی کارلێکەکان لە دروست کردنی تیۆری و رەختە باشتر بن ، بەلاّم ئەم پراکتیزەکردنە پێویستی بە رێ نیشاندەرێکە کە لە فریوداندا سۆزو خۆشەویستی بنوێنێت .

لەبارەی ئەزموون وپرەنسیپەکانەوە : هەرچی خەڵکییە بە دوی خواستی باوەڕ پێهێنان دەچن و ، دەیانەوێت ئێمە بکەنە دیلی خۆیان ، ئێستا ئەرکی نووسەر ئەوەیە باوەڕمان پێبهێنێت ، چونکە باوەڕپێهێنان لەسەرەتادا وا دەردەکەوێت کە خواستێکی زۆر فراوان بێت ، لە پێناو باوەڕپێهێناندا – کە جۆرێکە لە بالأدەستی – هەندێك لە پەیوەندییەکان بزر دەبن و ، بایەخ بە تیۆری و رەخنەو پاساوەکان دەدەین ، ئێمە ئێستا لە چنگی نوسین و باوەڕپێهێنان داین نەك لە چنگی هاورێیەتی و پەیوەندی و گفت و گۆ . گفتوگۆ ئەزموونێکە ، لەرێی سووربوونێکی زۆر لەسەر پرەنسیپە رابردووەکان – کە داکۆکی لێدەکەین – دووچاری پوکانەوە دێت . ئێمە لە ژیانی خوێندن و نوسینەکانماندا بایەخ بە پرەنسیپەکانی دەدەین و ، لەو ماوەیەشدا بیرمان دەچێتەوە کە دووچاری ئەزموونەکان دێین ، ئێمە بایەخ و دەسەلأتێکی گەورە بە هەندێك پرەنسیپ دەدەین ، ئەزموون لێرەدا یان دەتوێتەوە یاخود پشت گوێ دەخرێت . رامێنان لەسەر ئەزمون جیاوازە لە بەرگری کردنی پرەنسیپەکان – بەراستی ئێمە دەست لە هەندێك پرەنسیپ هەڵناگرین بەلاّم زۆر جار گرنگی ئەزموونەکان پشت گوێ دەخەین . ئەزموونەکان کە ئاوێکی دیکەی کارلێککردنەکانە ، چێژوەرگرتن و سامانمانە – لە رێگەی ئەزموونەکانەوە شتێك لەبەر تەسکی بیۆکەی پرەنسیپەکانەوە فێر دەبین ،گەرچی هەر لە چرکە ساتی یەکەمەوە فێربوونی پرەنسیپەکان و جێگیربوونیان بزر دەبێت ، دواتریش پێگەی ئەزمون و زیندەیی هەستکردن بە پرەنسیپەکان دەخەرێت .

پرەنسیپە سادەکان لە ئەزموونەوە ، وەك بارگرانی و زۆر لەخۆکردن وایە ، لەسەر ئەوەش راهاتووین پرەنسیپەکان بکەینە دەسەلأتێك و پێ ی بلّێین رەخنەو ئاکارو تیۆری . تیۆری لە پیشەیەك دەچێت زۆرجار بەرز هەڵدەچێت یان ئەزموونی کەسێتی لێدەخورێت . ئێمە بۆنەوە فێری پەیوەندی و خوێندنەوە دەبین ، تاوەکو ئازادو بەهێز بین ، ئازادی بەهێزیش دەخوازێت رێگرەکان لەبەردەم ئەزموونی داهوسات دا هەڵگرێت ، ئەو وتنەوەی هەندێك پرەنسیپ دەخوازێت .

ئێمە راو بۆچوونی زۆرو رێبازی جۆراوجۆر دەخوێنینەوەو هەندێك ئاقارمان لەلا باشترە ، زۆر شت دەکەین ، بەلاّم سامانمان لە ئەزمونی کەسایەتییەوە زیاد ناکەین و توانامان لە چارپێکەوتنی خەڵکی و تێگەیشتنیان زیاد ناکەین و لە ئامۆزیی خۆمان لەخۆمان و ئەوانیش کەمناکەینەوە ، ئێمە خۆمان لە جەنجاڵی رەخنەو وانەکانی خوێندندا نابینینەوە ، پێویستە نیگەران بین و بپرسین و روتوویژ بکەین .

مەسەلە کەڵەکە بووەکان راگەیاندن و نوسینەکان بەسەر ماندا زالّ بوون و واخۆمان لە بۆشاییدا دەبینینەوە ، واتە کەڵەکە بوونی ئەوان مافەکانی ئەزموون و پراکتیزەکردنی کەسێتی خۆمانی لێ زەوت کردوین ، بۆتە پیشەی ئامراز گەلێك تا رۆچنە ناخمانەوە و ئێمەش بە پراکتیزەکردنێکی دەرەکی ژیان بگوزەرێنین و جیابوونەوەمان قوڵتر بکەین ، مەبەستی بەردەوامی کەڵەکە بوونی راگەیاندن ئەوەیە لە دەسەلأتێك هەیە و دەتوانێت ئەو شتەم بۆ زێکبخاتەوە کە دەمەوێت و لەخۆمدا دەیبینم وئەوەی دەیلێم و ئەوەی خۆشم دەوێت ...

ئالێرەوە ئەرکی نوسین گرانە ، چونکە سووربوون لەسەر خۆ هەڵقورتانە نێو ئازادی کەسێتی هەیە . خودی نوسین خۆی ئەزموون دەکوژێنێتەوە ، ئێستا هەموو شتێك خۆتیان لەبیر خۆت بردۆتەوە ، رەخنەکان ، نوسینەکان و ئاقارەکانی کۆتاییان نایەت ، هەروەها جەنگەکانیش ، ئێستا ئەو کەسە شەڕ دەکات کە سوورە لەسەر دوورکەوتنەوە لەجەنگ ، خودی پرەنسیپەکانیش شوێنی ئەزموونەکان ئاگرن ، پرەنسیپی ئەزموونەکان پێویستی بە بلاّوبوونەوەو گشتگیری هەیە ، کەچی ئەم تێبینییەمان لەبیر دەچێتەوە . ئێمە دەمانەوێت ژیانمان بکەینە ئەزمونەکان ، نەك خونەریتە خاوەکان یان شێوازە بەدواییەکدا هاتووەکان یاخود پرەنسیپە جێگیرەکان کەواتە گرفتەکە ئاشکرایە : چۆن وورییایی و گرانەوەو بایەخدانمان بە هێز بکەین :ئەمە بە لامانەوە گرنگە ،لەبارەی پەیوەندی ئاڵۆزی کەسایەتی کە پێی دەڵێین زۆربوون ،هیچ تیورییەك دەست هەڵناگرێت .تێپەڕاندنی کارە سەختەکان پێویستی بە هەست پێکردنی کەسی و سەرکێشی و ئەزموون هەیە زانیارییە زۆرەکانی تیۆری باس لە ژینگەکانمان دەکەن ،بەلاّم کاریگەرییەکی قوولّ بەجێ ناهێڵن ،وا مشتومڕ و

دژایەتی و گوتن و گوترا و ڕێساکانی دەست هەڵگرتن لە ئەزموونەکان لە گۆڕێدان .ئەگەر بە پرەنسیپەکان خۆشحاڵ بین ،ئەوا پێویستە ئێمە شێوەی ئەزموون و گفتوگۆی پێببەخشین ،ئێمە خۆمان لە هەندێك ئەزموون ،یە ئەزموونی دیکە دەپارێزین .ژیانی پرەنسیپەکان – بە سادەیی – ئەزموونەکانە ،هەروەها لە پێناو داکۆکی لێکردندا ئەزموونەکان بۆ پرەنسیپەکان دەگۆڕێن ،گەرچی ئەمە هیچ لەوە زیاد ناکات کە ئاوبەناو لە پرەنسیپەکانەوە بۆ ئەزموونەکان بگەڕێنەوە یان لە کاریگەرێتیە کەسێتیەکەی .

کەڵەکە بووەکانی ئەمڕۆ بەرلەم کارلێککردنە دەگرێت و ، کۆمەڵێك نەریت دەخوڵقێنێت کە ڕەنگە لایەنی بگرین و ڕەنگە پێی بڵێین ئەزموونەکان ، ئێستا پێگەینی دەروونی قاڵبی خۆی گرتووەو پەیوەندی بۆتە قاڵبێك و ئەزموونیش لە نێو زانیارییە کەڵەکە بووەکاندا شتێکی نامۆیە . ڕاستە ئێمە هەردەم پێویستیمان بە سیستم هەیە ، بەڵام لە هەمان کاتدا پێویستیمان بەوەشە کە لە ڕێی ئەزموونەوە مشت و مڕ لەسەر ئەم سستمە بکەین ، ئێمە لە نێو پشتێنەی بڕیارەکان و تیۆرییەکان و بیروباوەڕە زۆرەکاندا دەژین ، نەك لە پشتێنەی ئەزموونەکاندا . ئەزموونە ئەدەبییە دەوڵەمەندەکان شتێکن و بەزاری ژیان و قاڵبەکانیشی شتێکی دیکەیە . چۆن ئەم ماوەیە ببڕین ؟ چۆن بچینە ناوەوەو بێینە دەرەوە ؟ بەڵام تۆ ... یەکەمجار دەچیتە ناوەوە .

ئاخافتنی تیۆری :

تیۆری دەردەکەوێت پاشان بزر دەبێت ، سستمێکیش بەرز دەبێتەوەو پاشان نزم دەبێتەوە ، گرنگ ئەوەیە وا مامەڵە لەگەڵ خوێندنەوەکانماندا بکەین بەو پێیەی ئەزموونە ، نەك ئەمربوونی یان پشت بەستنێکی جێگیر ، تیۆرییەکان بزر دەبن و دەپۆن بەڵام هێزی ژیان دەمێنێتەوە ، هێزی پاڵنەرە نیگەرانەکانی ئەزموون و پێشنیازەکان زیاتر دەخوازێت . هەندێك کەس لە زمانی نوێ یان ئەزموونە نوێیەکان دەترسن گەرچی بێئەوەی هەستی پێبکەین تیایدا نوغرۆ دەبن ، ئەوەی مەبەستمانە هەردەم ئەوەنییە کە دەیخوێنین دەبێت دان بەوەدا بنێین _ لەڕووی پرەنسیپەوە _ ئەو گۆڕانەی دوچاری خانوبەرەو خواردن و خواردنەوەو بیرو زمانەکاندا بووە چەند ڕێپێدراوە . پێوەری بەردەوام و دروستکردنی ڕەتکردنەوەو توندو تیژی مانای نییە ، لەسەر مان پێویستە ئەزموونەکە پەسەند بکەین لەسەرەتاداو دواتر ئاخافتنی لەتەکدا بکەین ، نەك قسەی ئاشریتی پێبڵێین ، دەبێت چوارچێوەکە فراوانتر بکەین ، نەك تەسکی بکەینەوە ، دەبێت بروابە تێگەیشتن بکەین نەك پڕکردنەوە ، دەبێت لە توانای هەموو بیرکردنەوەیەك کەم بکەینەوە کە پاڵ بە چالاکی کەسانی دیکەوە دەنێت یان ملکەچی ئارەزوویەکی دەکات ، یان بۆ دەقێك دەیگۆڕێت .

تیۆری هاوچەرخ لە بارەی دەقێك ئەوە لە ئەندێشەماندا دروست دەکات کە ئەو بایەخ بە سوودیان ئاماتجێکی کردەیی نادات ، تیۆری هاوچەرخ بریتییە لە پراکتیزەکردنی نوغرۆبوون بە کاریگەری و ئەوپەڕی توانارە ، کەسی نامۆ فریو دەدات تا خۆی لە بیرۆکەی جیهان بەدوور بگرێت و بە بەرپرسیارێتی زانستە لۆژیکی یەکان لە ڕیزگرتنی ڕاستی / حەقیقەت جیابکاتەوە. تیۆری هاوچەرخ ئارەزوو سیاسەتێکە لە باسکردنی مەسەلە کۆمەڵایەتی و کەسێتیەکاندا ئاوبانگی هەیە ، مرۆڤ فریو دەدات بەو پێیەی چرکە ڕەوانبێژییەکانەو چاکەکارە جوانەکانە یان ئەخشاندنە زمانەوانییەکانە ، هەردەم لەبەرچاوگرتنە پراگماتیکییەکان / کردەییەکان لەگۆڕێ یەو ڕینماییەکی ناڕاستەوخۆی کاروبارەکانی پەیوەندی و ئاخافتن و لابردن و کارلێککردن ئامادەیە .

تیۆری هاوچەرخ ئەو بە نێو یەکدا چوونە فراوانانە هان دەدات کە بەئاسانی ناکرێت ئەوە دەستنیشان بکەین کە دەیانجوڵێنێت ، خۆ ئەگەر توانیت ، ئەوانناتوانیت بەرگری بکەیت ، بەمانایەکی دی ،دروستکردنی کارلێککردنەکانی ئێستا زۆر ئاڵۆزەو کاریگەری قوڵە ، بەبێ ئەم کارلێککردنانەش لە هەندێك پەراوێزو ئەو لەبەرچاو گرتنە ناوخۆییانەدا دەژیت کە بێ سوود بەسەر خۆیدا دەشکێتەوە ، یان هەوڵی بردنەوە نەدەیت و لەوەشدا بەرگەی ناهەمواری دەگریت . کۆمەڵگەی هاوچەرخ لە ژیانێك زیاتردا دەژی لەناوەوەدا چەند دەستەیەکی جیاواز بە وریایی لەوانی دیکە دەڕوانێت و هەستی دوژمنایەتی بەشاراوەیی دەستی بەسەردا دەگیرێت ، کەواتە کۆمەڵگە چەند هۆزێکە کە کارلێکێکی دیارو هەست پێکراو لە نێوانیاندا نییەو لەو دەستانە پێکهاتووە کەبەسەر خۆیاندا داخراون و پێویستیان بەکرانەوە بەڕووی یەکدیدا هەیە ، ئەم دەستانە لە کاتی مامەڵە کردنیان لەگەڵ یەکتردا، بەر لەهەر شتێك مامەڵەیەکی سوودبەخشانەی تەسك لەگەڵ یەکتردا دەکەن .

ڕۆتوویێژی جەق و لاکان :

ئەمڕۆ دانگهێشتی زیندوو وازیهێناوە ، ژیانیش لە نێوەندی ئەو کارلێککردنانەی کە بەمبزەکان سەرپەرشتی دەکەن و بەرەنگی خۆیان بۆیەی دەکەن ، ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم هێزانە جۆرە تەرمییەکی ئاناسایی دەوێت کەلە ڕێی گۆڕینی ئامانجی خوێندن و توێژینەوەکان و گۆڕینی هەندێك لە چەمکەکان و پرۆسەی چوونەناوەوەو هاتنە دەرەوەی بەردەوامەوە دەستگیر دەکرێت ، پێکهاتە گشتییەکە – وەك ووتمان – زۆر ئاڵۆزەو ناکرێت بە خەفەتاندن و گڵتەوە جارس بکرێت و ، ناکرێت دەست لە بڕێك بەرگریش هەڵگرین – بەڵام بەرگرییەك کە تەواو نییەو بەهێز نییە ،بەرگری لە ژێر ئارداو ،بەرگری کاتی ،بە مانایەکی دی ،رەوتی شەپۆلدار و دەریایەکی بە شەپۆل کە لە سەرووپەوە پۆڵ بالندە یاری دەکەن ،یان جوڵانی لە ئاراستەیەك زیاتر ،کەواتە ژیان سستمێکی جوڵاوی هەیەو کاریگەرییەکی هەیە و کە سنوور دەبڕێت ،هیچ سستمێك ناتوانێت لە گۆشەگیریدا بژی ،چونکە کاریگەرییە دەرەکییەکان ناپچڕێن و – با – لە باکوور باشوورەوە هەڵدەکات ،ژیانێکیش کە سستمی نوێ بێت کە لەسەر چڕی و زۆریی لێکدانەوەکانەو جوولەی چەق بەرەو لاکانی دادەمەزرێت لەگەڵ هەوڵی لاکان کە شتێك لە ژیانی دەوێت ،ڕاکێشان و کێش کردنی نێوان لاکان و چەق بە تەواوی هێزە جۆراو جۆرەکان داگیری ناکەن و بە سەریدا زاڵ نابن ،هەندێك جۆراو جۆری لە ناو هەژموونەکاندا هەیە و هەریەك لە هێزەکانیش لەسەر بەشی خۆیان لەنێو خۆیاندا ڕێککەوتوون، ئەم زەمەنە سەقامگیرە جوڵاوە جۆراوجۆرە یەکگرتووە ، ئازادیەکی بەندکراوە ، بەرەو دەرەوە دەڕوات و هەندێك جار بەرەو ناوەوە باز دەدات ، ئەرکی لاکان بریتییە لە بەشداری کردنیان لە سستمی تەشویش داناندا ، بەشدارییەکی دیاریکراو . پەراوێزەکان مافی خۆیانە کەمێك بێزاری خۆیان بەرامبەر جوڵاندنی ئاگرەکە لەسەرەوە دەربڕن ؛ وەك بڵێت ژیانی ئازادی لە چوارچێوەیەکی قەدەری نەخشێنراودایە ، دەتوانێت بڕێك جێگیر بێت و بڕێك ناڕەزا بێت ، ئەگەر ئەم مەودایەت تێپەڕاند ، تیرۆریستی بەرپا دەبێت ، چونکە سستمە نوێیەکە ئەگەری لەخۆگرتنی ئازادی و دید ئاڵۆزی هەیە ، هەروەها گۆڕینی ئەم ئاڵۆزییەش . ئەم زانستە نوێیە دان بە چالاکی ناوخۆییدا دەنێت لە چوارچێوەیەکی چالاکی جوڵاودا کەخۆی دەگۆڕێت و لەهەمان کاتدا تێگەیشتنی لاکانی دەگۆڕێت ، خۆ تێهەڵقورتانی زۆرو وریاو ژیرانە لە ژیانی ئەقڵی و دەروونیماندا هەیە لە ڕای خۆمان بەرامبەر خۆمان و کەسانی دیکە ، سوربوونێکی بەهێز لە ڕێنمایی کردنی کەسایەتیی و هەڵوێستماندا هەیە ، تەنانەت لە ئامرازی ڕێگەیشتن و ڕەفتارماندا کە کەنالە ئاسمانییەکان لەمەدا هیچ ماندوێتییەك نابینن ، چونکە هێزی گەورەتر هەن پاڵپشتی ئەم دەست تێوەردانە دەکەن ، لەوەشدا پشت بە کتێب نابەستن ، پشت بە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن دەبەستن ، خەڵك بڕوا بە ئازادی کەسانی دیکە ناکات ، بەڵکو بەرەو قووڵاییان ڕۆدەچن و ئەوەی دەیانەوێت ، لێیان نزیکی دەکەنەوەو ، لە پەخشی شتێك لە جیاوازی و مشتومڕ و پاڕاپسی و گوماندا پشت بە پیرۆزەکان دەبەستن ، ئێستا ووشەی (سەرپە ...) ئینتیما بۆ بابەتێکی وتووێژکردن ، بیرۆکەی ئاسمانە کراوەکان هەموو شتێك داگیر دەکات .

تەرازووەکان تێکدران و ، جەنگ لەگەڵ ڕێکخەرە وردەکاندا کرا ، تێکەڵییەکی گەورە لە نێوان پیرۆزە مەزنەکان و بەرژەوەندییە هەژموونداریەکاندا ڕوویداوە ، ئێستا ئەقڵەکان دەکەڕدرێن گرنگ ئەوەیە تەوژمە هاوچەرخەکان دەیەوێت شتێك بەناوی سەردەمەوە بکات بە پیرۆزەو ژیانییەوە ، ووشەی چەقبەستووەکان ئێستا یان (جێگیرەکان) ڕووبەڕووی بەرەنگارییەکی توند دەبێتەوە ، دروستکردنی پیرۆزەکان گەماوەکان دەبڕن بۆتە هونەرێکی ئاڵۆزو بەردەوام خەریکی هەڵکەندنی ئاکە لە ژینگەو بیروباوەڕەکانی ، لە ئامرازەکانی پاراستن و ڕێزلێنان ،تیپێکی سەیر لەناو دەروونەکاندا هەن ، پاڵنەرە شەڕانگێزییەکان هەن پاساوەکانی کۆتاییان نایەت و ، سەرکێشییەکانی وەستانیان بۆ نییە ، مەبەستی دروستکردنی ماوەیەکە لەنێوان مرۆڤ خۆیی و دەروونیدا ، چەندین هەوڵی مەزن سەرقاڵی پەخشکردنی جیابوونەوەن لە پێناو یان بەناوی بەرگری کردن لە ڕاستییەکان ، سنور شکاندنی بەردەوام لەگۆڕینیەو قسەکردنی بێ پسچڕان ، جەنگێکی شاراوەی هێزە خودییەکان هەیە بۆ لەناوبردنی پەیوەندییەکان و گەشەپێدانی خودیی ،ڕۆشنبیری ئێستا خاوێن و پاکژ نییە ، ڕۆشنبیرییەکی ئاڕاستەکراوە ، ڕۆشنبیری کارێکی چڕە لەکارەکانی دەسەڵاتگرتنی هەستپێکراوو ناهەستپێکراو ، ئێمە خەیاڵ پلاوین ئەگەر بڵێین ئێمە خۆمان خۆمان دروست دەکەین ، گەورەترین گومانە کە چەواشەیی و نژایەتی و تێپەڕاندن ئەرکەکانی ئاڕاستە پێکردنن .

ئایا ئینتەرنێت لە هەژموونی ئەمریکی قوتاری دەبێت؟

دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید

لەوەتەی مرۆڤایەتی لە بووندایە ، ئامرازێکی ئەوتۆی پەیوەندی بەخۆوە نەدیوە کە هەڵگری ئەو خەسڵەتانە بێت وەك ئینتەرنێت هەیەتی ، بەڵام ئایا ئەوەش ئامرازێکی ئازادە ، یان چەشنی زۆربەی دیاردەکانی نێو جیهانەکەمانە ملکەچی تاك جەمسەرییە ؟

ئینتەرنێت لەچاو ئامرازەکانی دیکەی پەیوەندی ،لەو خاڵەدا بێ وێنەیە کە بەتوانایەکی بەرزەوە بواری سوود وەرگرتن لە ئامرازەکانی دیکەی پەیوەندی و ڕاگەیاندن دەرەخسێنێت ،تەنها لەرێی تاکە ئامێرێکەوە ، کە ئەویش کۆمپیوتەرە و ، لە رێی تاکە یەك تۆڕەوە ،بە بێ ئەوەی مەسەلەکە پێویستی بەمەعریفەیەکی باوەڕپێکراو بە پرەنسیپەکانی تەکنەلۆژیا هەبێت ،کە لەم بەکاربردنی پرۆسانەدا پشتی پێدەبەستێت ،بە شێوەیەکی ئاڵۆزو جۆراو جۆر ،وەکو (ڤینت سرف) سەرۆکی ئەنجومەنی بەرێوبەرایەتی ئینتەرنێت ،لەچاوپێکەوتنێکدا لەگەڵ (ئالان ماکلوسکی) و لە ئامەنگی رۆژی جیهانی پەیوەندی ،لەدوورەوە ووتی :ئینتەرنێت لە زۆر رووەوە لە ئامرازەکانی دیکەی پەیوەندی پێش خۆی دەچێت ،بەڵام بەوە جیادەکرێتەوە کە بەکارهێنانی زۆر و جۆراو جۆرە و لە توانایدایە لە یەك کاتدا چەند کارێك بکات ،کە ئەمەش لەتوانای هیچ ئامرازێکی دیکەدا نییە ؛ لەبەر ئەوە ئێوەندێکە بۆ پەیوەندی تاك و جەماوەریش ئامێرێکە بۆ بڵاوکردنەوە و چاپ دەق و نووسینەکان و ئامرازێکە بۆ بینینی ڤیدیۆ و بیستنی رادیۆ و ناردنی نامەی ئەلکترۆنی کە لە چرکە ساتی ناردندا لە لایەکی دیکەوە وەردەگیرێت ، واتا کاری هەموو خزمەتگوزارییە پۆستەییەکان و تەلەفۆن و بروسکەو فاکسیەکان دەکات ،بێجگە لەوەش کە لە بەئەنجامدانی گفتوگۆی راستەوخۆ لەگەڵ چەندین کەسی دوور لەو شوێنە پشتی پێدەبەسترێت و ووردترین زانیارییە جۆراو جۆرەکانە لە زۆربەی وڵاتانەوە هەڵبگیرێت و کاتی پێویست کە بیەوێت بیگەڕێنێتەوە ،هەموو ئەمانە خەسڵەتی ئەم ئامێرە کەم وێنەیە کە مرۆڤایەتی هەرگیز بە خۆیەوە نەیدیوە .

دۆزینەوەی ئینتەرنێت هەروەك شۆرشێکی مەزن وایە لە جیهانی کۆمپیتەرو پەیوەندیدا ، چونکە هەموو توانا و ئەگەری دۆزینەوەکانی پێشووی تێدا کۆدەبێتەوە ،هێنانەدی ئەم کارەش پێویستی بە هاوکاری ژمارەیەکی زۆر لە زانا و تەکنەلۆژیستەکانە و تۆژەرو پیاوانی پیشەسازی و حکومی

هەبووە ، لە لایەکی دیکەوە ڕاوێژی بە چوار ڕەهەند کردوە کە کار لەیەک دەکەن .

(یاری لاینەرو هاورێکانی لە بلاَنامەیەکدا بە ناوی – مێژوویەکی کورتی ئینتەرنێت –دەڵێت :ئەم چوار ڕەهەندە لەیەکتر جیاوازن) ڕەهەندەکانیش بریتین لە :

یەکەم/ ڕەهەندی تەکنەلۆژی : کە لە شۆڕشی تەکنەلۆژیای زانیاری و پەیوەندیەکاندا خۆی دەنوێنێت هەروەها ئەم پێشکەوتنە ترسناکەش کە توێژینەوەی زانستی لەم بوارە فراوان و جۆراو جۆرانە بەدەستی هێناوە .

دووەم/ڕەهەندی ڕێکخستن و بەڕێوەبردن کە پەندە بە شێوازی بەڕێوەبردنی ئینتەرنێت و دانانی سیاسەتێکی گشتی ئاراستە کراو بۆ چالاکیەکان و بەکارهێنانەکان و خزمەتگوزارییە جیاوازەکانی .

سێیەم / ڕەهەندی کۆمەڵایەتی تایبەت بە بەهێزکردن و پتەو کردنی پەیوەندییەکان لە نێو ئەو لایەنەجیاوازانەی ئینتەرنێت بەکاردەهێنن ، بە تایبەتی لە بواری نامە گۆڕینەوەدا ، هەروەها هێنانەدی هاریکاری لە نێوان چین و دەستە جیاوازەکاندا ،کە لە بواری تەکنەلۆژیای پەیوەندیدا کاردەکەن و ژێرخانی ئینتەرنێت پێکدەهێنن .

چوارەم / ڕەهەندی بازرگانی ،کە ئامانجی ئەوەیە ئاکامی توێژینەوەی زانیاری و بەرنامەکان بخاتە بازاڕەکانەوە ،بە جۆرێك کە ئێستا ئینتەرنێت بۆتە ئامرازێکی سەرەکی و زۆر بەرپلاو لە بواری زانیاریەکاندا لەسەر ئاستی جیهانی ، کە ئێستاش پێشکەوتن و فراوانی و بلاوبونەوەی زیاتر بە خۆوە دەبینێت و دەچێتە نێو بوارە نوێیەکانی وەك بازرگانی ئەلکترۆنی .

بەلاَم چەند گلەیی و ڕەخنەیەکیش لە ئینتەرنێت هەن (دیبۆرا سۆیار) لە گۆڤاری (1990/ The futurist) دا دەڵێت : برێکی زۆر لەو زانیاریانەی ئینتەرنێت پێشکەشی دەکات هەر وا بەئاسانی بڕوا بەڕاستیەکەی ناکرێت و ناشتوانرێت بڕیار لەسەر ڕاستی و دروستی ئەو زانیارییانە بدرێت ، لەبەر ئەوەی ئەکەوتونەتە ژێر چاودێری پێداچوونەوەوە ، ئەوەی جێ ی داخە خەڵکی ئەم زانیاریانە بە هەڵەکانیانەوە وەردەگرن ،ساوەری پێدەکەن و باسی دەکەن و بلاوی دەکەنەوە و بەبێ پشکنین و وردبوونەوە لێی دەیکەن بە سەرچاوە ئەو گرفتەی دیبۆرا باسی دەکات ،ئەوەیە کە ئەم دالەسە دەرنە ... سەربەخۆ لە داهاتووی

ئینتەرنێت ،لەوەدا. هەتا بڕی زانیارییەکانی نێو ئینتەرنێت زیاتر بێت ئاستی باوەڕ پێکردنیان کەمتر دەبێتەوە و زیاتر بێسوود و بێمانا دەبێت ،لە لایەکی دیکەوە دیبۆرا ئاماژە بەوە دەکات لە دووری بەرەکەی جیاببێتەوە ،واتا ئەگەرچی لە ڕێی پۆستی ئەلکترۆنیەوە پەیوەندیان زۆرە ،بەلاَم لە چۆنیەتی پەیوەندییە ڕاستەوخۆ و گەرم و گوڕەکان دوور دەکەونەوە ، ئینتەرنێت لێرەدا هەرچەندە ئامرازێکە بۆ بەردەوامی و قوڵ کردنەوەی پەیوەندییەکان بە ئاسانی و بە خێرایی ،کەچی لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆی جیابوونەوەو تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان .

لەگەڵ ئەوەی خەڵکی بە شێوەیەکی گشتی ،زیاتر ڕوو لە بەکارهێنانی تۆڕە نێودەوڵەتیەکان دەکەن ، کەچی هێشتا زۆربەی خەڵکی جیهان لەم خزمەتگوزاریانە بێبەشن ، یان ژمارەیەکی زۆری وولاتان کۆسپ و ڕێگر لە بەردەم بەکارهێنانیدا دادەنێن ،بە تایبەتی وولاتانی جیهانی سێیەم ، ئەمەش خۆی بۆشاییەکی گەورە دروست دەکات لە توانای پەیوەندی و وەرگرتنی زانیارییەکان لە نێوان (ئەوانەی هەیانەو ئەوانەی نیانە) ، یان دروستبوونی بۆشاییەکی گەورە لەنێوان ئەوەی کۆن و ئەوەی نوێدا ،لە نێوان باوو باپیرو نەوەکانیاندا ،بێگومان نەوەکان لە توانای بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێتدا پێش باوانیان دەکەون ، ئەمەش شتێکی سروشتییە ، چونکە باووباپیران هەروا بەئاسانی ناتوانن دەست لە کارو بارو خودو نەریت و جۆری بیرکردنەوەو کارکردنیان هەڵگرن .لەبەر ئەوە پێویست وابوو چارەسەرێکی ئەم حاڵەتە بکرێت ، پێنەچێت تاکە چارەسەریش بریتی بێت لە بلاَوکردنەوەی ڕۆشنبیری ئینتەرنێت لەسەر فراوانترین ئاستەکانی و کار بۆ دابین کردنی خزمەتگوزارییەکان بکرێت ، بە شێوەیەك بۆ هەموان بێت ،بە چاوپۆشین لە توانای ئابووری و زەینی کەسەکان بێگومان ئەمەش لە بەرژەوەندی خودی حکومەتەکاندایە ئەم ... سوود لەو زانیارییانە وەربگرێت کە لەسەر تۆڕە جیهانییەکانە ، لە پێناو هێنانەدی گەشە پێدان و بالاَبوونی ئاستە ڕۆشنبیری و سیاسی و ئابوورییەکانی میللەتەکەیان

بەهەر حاڵ بەپێی هەندێك ئامار ، ئێستا زیاتر لە چوارسەد ملیۆن کەس لە جیهاندا ئامێری ئینتەرنێت و کۆمپیوتەر بەکار دەهێنن ...

دانیشتوانی جیهاندا ، گەرچی هیوای بەرزبوونەوەی ژمارەکە بۆ یەك بلیۆن کەس دەکرێت لەماوەی چەند ساڵی داهاتوودا ،زیاد بوونی ژمارەی بە کاربەرانیش لە جیهانی سێیەمدا ، زیادبونێکی هەستپێکراوە .

هەڵبەتە ئەم زانیاریانە ئاشکران و زۆریش قسەیان لەسەر کراوەو لە بارەیەوە نوسراوە ،گەرچی ئەو سەختییەی کە دەکەوێتە بەردەم کاری بڵاوکردنەوەی رۆشنبیری ئینتەرنێت بەرای زۆر کەس پێویستی بە دانانی سیاسەتێکی بڕیار لەســەردراوی ووردی بەڕێوەبردنی ئینتەرنێت دەبێــت ، هەروەها بایەخێکی پێویست بە پرۆسەکانی پەرەپێدانی ژێرخانی تۆڕەکە (بەتایبەتی خودی کۆمپیوتەر)و خستنە گەڕی ئەو پرۆتۆکۆلانەی تایبەتن بە گۆڕینەوەی زانیارییەکان لەگەڵ چەندین ئەرکی دیکەی بەڕێوەبردن کە دابین کردنی ئەم خزمەت گوزارییانە لەهەمو جیهاندا زامن دەکات .

لە ڕاستیدا ئێستا دەزگایەکی ئەمریکی هەیە کە ئەم کارەی لە ئەستۆ گرتووە ، ئەویش (دەستەی ئینتەرنێتی تایبەت بە ناو و ژمارەکان) کەبە (ICANN) دەناسرێت . لەولاشەوە چەند هەوڵێکی نارخۆیی هەیە بۆ رزگارکردنی ئەم دەستەیە لە (قۆرخکاری) ئەمریکی ، کەزۆری نیگەران کردووە نەك تەنها وولاتە تازە پێگەیشتووەکان ، بەڵکو وولاتانی یەکێتی ئەورووپیش ، لەبەر ئەوە ئەم دەستەیە دووچاری زۆر لە هۆکارەکانی راکێشان و کێش کردن دەبێتەوە لەلایەن هێزە سیاسییە جیاوازەکانەوە ، بەتایبەت لەرووی هەژموونی زانیارییەکان ، یان ئەوەی ئێستا بە ناوی(هەژموونی) جلەرە دەناسرێت .

دەستەی نەتەوە یەککگرتووەکان لە سنوری تواناکانی خۆیدا کاری بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێك کردووە بۆ جیاوازی راو هەڵوێستەکان لەم هەژموونە ئەمریکییەدا ، بۆ ئەمەش لیژنەیەکی لە چل کەسی پێکهێنا کە هەر یەکەو لە وولاتێکەوە هەڵبژێردراون و هەریەکەیان شارەزایی جیاوازیان هەیە بۆ تۆژینەوەیەکی بابەتی و رێککەوتنی نێو را جیاوازو دژ بەیەکەکانــدا .لیژنەکــە لــە مــانگی (2005/7)دا یەکــەم کۆبوونــەوەی خــۆی بەســت ، بــەڵام نەگەیشتنە دوا بڕیار ، تەنها لەسەر چوار خاڵی هەڵبژاردن رێککەوتن تا لە دووەم کۆبونەوەیاندا دەربارەی کۆمەڵگەی زانیارییەکان باسی لێوە بکەن کە لە (2005/10)بەسترا . ئەم لیژنەیە لە بنەڕەتدا پاش شکستی یەکەم کۆبونەوە هات کە ساڵی (2003) لە ژنێف بەسترابوو بۆ گەیشتن بە چارەسەری بەڕێوەبردنی تۆڕی نێو دەوڵەتی ، زۆر لە وولاتان ئەوەیان رەتکردەوە کە هەژموونی ئەلکترۆنی ئەمریکی بالادەست بێت ، ئەویش لەپاڵ دەسەڵاتە زۆرداریەکەی بەسەر هەموو ئامرازەکانی راگەیاندن و ئامرازە رۆشنبیرییەکانی دیکە

چوار خاڵی هەڵبژاردن :

ئەم چوار خاڵەی لیژنەکە پێشنیازی کرد لە دوو نێوەندا مایــەوە ، لەلایــەك رازی بــوون بــە دۆخــی ئێــستا کــەمافی سەرپەرشتی تەواوی (ئیکان– ICANN) دەداتە ئەمریکا ، لەلایــەکیش رەتکردنــەوەی تــەواوی ئــەم دۆخــەو گرنگــی چاککردن و گــۆڕینی ریشەیی ، بە جۆرێــك دەستەیەك یــان چەندین دەستە پێکبهێنرێت کەهەر یەکەو ئەرکێکی پێبدرێت کە ئێستا نییەتی ، وەك ئەمێشتنی گرفتی نامە ئەلکترۆنییە هاتووەکان یان پۆستی ئەلکترۆنی مشە خۆرانە کە جاڕسی بۆ بەکاربــەرانی ئینتــەرنێت دروســت دەکــات ، یــان تاوانــەکانی جیهــانی زانیــاری و پرۆســە تیرۆریــستییەکان کــە لــە رێــی ئینتەرنێتەوە تەواو دەکرێت و جێ بەجێ دەکرێت .

یەکەم هەڵبژاردن ئەوەیە دەستەیەکی نێو دەوڵەتی بە ناوی (ئەنجوومــەنی جیهــانی بــۆ ئینتــەرنێت) دروســت بکرێــت لــە ژمارەیــەك نوێنــەرانی وولاتــان ، لــەوەش دا هــوێنی وولاتــان لەبەر چاو بگیرێت و ئــەمان لــە بری ئــەمریکا سەرپەرشتی (ئیکــان) بکــەن ،بــەمجۆرە دەســتەکە راســتەوخۆ بەرپرســی دەبێت ،هەر ئەم ئەنجومەنەش کاری دانانی سیاسەتی گشتی بــەڕێوەبردنی ئینتــەرنێت و شــێوازو رێگــەی پەرەپێــدانی خزمەتگوزارییــەکان و فراوانکردنــی و دیــاریکردنی رێــسا بنەرتییــەکان لــە ئەســتۆ دەگرێــت کــە دەیــەوێت کێــشەکان نەهێلێت و ئەم گرفتانەش لە ناوببات کە دوچاری بەکاربەران دەبێتــەوە ،وەك پاراســـتنی تایبـــەت مەنــدێتی . ئـــەم ئەنجومەنــەش بــە نەتــەوە یەککگرتووەکانــەوە دەبەســترێتەوە ، بەبێ ئەوەی یەکێك بێت لە ئامێرەکانی .

خــاڵی هەڵبــژاردنی دووەمــیش دەیــەوێت بارودۆخەکــە وەك ئێستا بمێنێتەوە ، بەڵام دەستکاری ئەرکەکەی بکرێت ، واتە ئــەرکی (لیژنــەی حکــومی راوێــژکاری دەســتەی ئیکــان) بــە جۆرێــك ببێتەیانەیــەك بــۆ ئــەو گفتوگۆیانــەی حکومەتــەکان سازی دەدەن سەبارەت بە گرفتەکانی ئینتەرنێت و بوار بە خــاوەن بەرژەوەندییــەکان (واتــا کــەرتی تایبــەت) بــدرێت بەشــداری لــە ووتووێــژەکانیان بکــەن و رای خۆیــان دەربــڕن

بەمەبەستی راوێـژو پێشخـستنی پێشنیازو ئامۆژگارییـە پێویستەکان

خاڵی هەڵبـژاردنی سێیەم دەخوازێت ئەرکی دەستەی ئیکان تـەنیا بـۆ مەسـەلەکانی هونـەری تـەکنیکی بێـت لەگـەڵ دروستکردنی ئەنجومەنێکی نێو دەوڵەتی بۆ ئینتەرنێت هەتا جێگەی لیژنەی حکومی راوێژکاری ئەو دەستەیە بگرێتەوە ، بە جۆرێك کە تەواو لە دەستەی وولاتان سـەربەخۆ بێت و تەنیا بە دەوڵەتێکەوە بەند نەبێت بۆ کاری بەڕێوەبردنی نێو دەوڵەتی ئینتەرنێت ، ئەم لیژنەی ئەنجومەنەش ئەومەسەلە تایبەتانە لـە ئەستۆ دەگرێـت کـە بەنده بـە سیاسـەتی نێو دەوڵەتی ئینتەرنێتەوە ، ئەم خاڵە بوار بە حکومەتەکان دەدات رۆڵێکـی سـەرەکی لـە دیـاریکردنی ئـەم سیاسـەتە ببیـنن، لەهەمان کاتدا رۆڵی (خاوەن بەرژەوەندییەکان) و کۆمەڵگەی مەدەنی تەنیا لە ڕا دەربڕین و پرس پێکردندا دەمێنێتەوە.

هەرچـی خـاڵی هەڵبـژاردنی چـوارەمە هەوڵـدەدات بەهـەر شێوەیەك بێت ئەو سێ خاڵەی پێشوو پێکەوە بگونجێنێت ، بە جۆرێك دەیەوێت سێ پێکهاتە یان ئامرازی نوێ دروست بکرێـت و یـەکێکیان جێگـەی دەسـتەی ئیکـام بگرێتـەوەو سەرپەرشـتی سـستەمی ئاڕاسـتە کردنـی تۆڕەکـە بکـات و پێوەری هونەری تایبەت بۆ بەڕێوەبردنی ئینتەرنێت دابنێت . دەکرێـت خـاوەن بەرژەوەندییـەکان بـە سیفەتی (چـاودێر) بەشداری لە کارەکانیدا بکەن . ئامرازی دووەمیش ئـەرکی سازدانی گفتوگۆ لە نێوان حکومەت و دەستگاکان و میللەتان لە ئەستۆ بگرێت ، بە جۆرێك هەموویان لە بڕیارداندا بە بێ جیاوازی بەشداری بکەن ، هەرچی ئامرازی سێیەمە ، کار بۆ رێکخـستنی کارەکـان دەکـات دەربـارەی گرفتەسیاسـیە تایبەتەکانی ئینتەرنێت

داهاتووی ئینتەرنێت :

رەنگـە هـەموو ئەمانـە مەسـەلەی هونـەری بـن و بـە لایـەن ژمارەیەکی دیاریکراوی بەکاربەرانی ئینتەرنێتەوە گرنگ بێت ، ئەوانەی دەیانەوێت شارەزایی ئەو سیاسەتی بەڕێوەبردنی ئینتەرنێت بن ،یان ئەو هێزەی بەسەر بەڕێوەبردنەکەیدا زاڵە. بەڵام لە راستیدا ئەو گرژو ئاڵۆزییەی لە نێو هێزە سیاسیە جیاوازەکاندا دروست دەبێت بەرامبەر بەم بەڕێوەبردنە ، زۆر مەترسی لـە بارەی داهـاتووی ئینتەرنێتـەوە دەوروژێنن وەك ئامرازێکی گرنگ ، بگرە بنەڕەتی بۆ راگەیاندن و رۆشنبیری و پەیوەندی نێوان تاکو میللەت و کۆمـەڵگاکان لەسەر ئاستی جیهانی ، یان تا چ ئاستێك ئەم کێشمە کێشە دیارو نادیارانە کار دەکەنە سەر کاریگەری ئینتەرنێت و جۆری ئەو خزمەت گوزارییانـەی پێـشکەشی دەکـات و هـەموو ئەمانـەش چـۆن لەسەر روکاری داهاتوودا رەنگ دەدەنەوە .

دیـارە ئـەو چـوار خـاڵی هەڵبژاردنـە لـە هەنـدێك چـاوگەدا بەشـدارن ، گرنگترینیـان _کـە ئێستا زەحمەتە _ ئەوەیە کە داوای دروستکردنی بوون و پێکهاتەیەك دەکات کە بوار بە حکومەت و کەرتە تایبەتی و مەدەنییەکان دەدات رای خۆیان بەرامبـەر سیاسـەتی بەڕێوەبردنی ئینتـەرنێت و پەرەپێـدانی دەربڕن ، ئارەك کاریگەرتر بێت و رێگەنەدەن تاکە وولاتێك بەتـەنها سەرپەرشـتی ئـەم پێکهاتەیـە بکـات وەك ئێـستا دەستەی ئیکان بە خۆیەوە دەیبینێت . بێگومان مەبەست لە ئەمریکایە.

وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم خاڵە ببێتە هۆی کێشمەکێشێکی توند لـە کۆبوونەوەی تونسدا لـە نێوان ئـەمریکاو لایەنگرانی لایـەك و وولاتـانی جیهـانی سـێیەم و هەنـدێك وولاتـانی خۆرئاوایی لەلایەك کـە هـەژموونی ئـەمریکی رەتدەکەنـەوە. بەتایبەتی دوای ئەوەی ئەمریکا بە راستی لە (7/1)ەوە رای گەیاند کەسووره لەسەر سەرپەرشتی کردنی دەستەی ئیکان. زۆریـەیان رایـان پێباشـە ئێستا باس لـەم بابەتـە نـەکرێت . ترسیش لە هەژموونی ئەمریکی ئاراەیەك کۆنە و لە چەندین بۆنـەدای چەندین کۆبوونـەوەی نێـو دەوڵەتیدا دەرکـەوتووە ، وەك لـە یونسکۆ –نەتەوەیەکگرتووەکان باس لـە بارودۆخی رۆشـنبیری لـە جیهانـدا کـرا . ئـەم ترسـە لـە هـەژموونی رۆشـنبیری ئـەلکترۆنی لـە رێـی ئینتەرنێتـەوە ، بۆ ئـەوەکانی سەدەی رابردوو دەگەڕێتەوە ، بەتایبەتی کە زمانی ئینگلیـزی زمانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێتە ، واتە زۆربەی ئەرشتانەی لە لاپـەڕەکانی ئینتەرنێتـدا دەردەکـەوێت چ زانـستی یـان راگەیانـدن ، هـەموو بـە زمـانی ئینگلیزییـەو ئـەو میللەتانـەی نیگەران کردووە کە بەزمانی ئینگلیـزی نادوێن چ وولاتانی یەکێتی ئەورووپی یان وولاتانی جیهانی سێیەم ، لەوەدا کە زمانی ئینگلیـزی وادەکات زمان و کەلتووری ئەوان پـەراوێز بکرێت ، ئەم دۆخەش بە ئاشکرا لە فەڕەنسادا دەردەکەوێت کەبەردەوام چاودێری کەلتووری ئەمریکی دەکات و بە لایەن ئینتەرنێتیـشەوە هـەر لـە سـاڵی (1999)وە ئـەم سیاسـەتەی رەتکـردەوە ، کاتێـك (جـاك تۆبـۆن) ی وەزیـری رۆشـنبیری فەڕەنـسی ئـەو کاتـە خـەڵکی ئاگـادار کـردەوە کـە زمـانی

فەرەنسی بە شێوەی پێویست لەسەر تۆڕە نێو دەوڵەتییەکان بەدەرناکەوێت و بەو پێیەش فەرەنسا ڕووبەڕووی (شێوەیەك لە داگیرکاری) دەبێتەوە و وڵاتە یەککگرتووەکان بەڕێوەیە شوێنی دەسەڵات و هەژموون بگرێت ، ئەگەر ئێستا کارێك نەکەین ئەوا کات لەدەست دەچێت و داگیر دەکرێین (مەبەستی لەڕووی کەلتوورەوەیە). هەروەها جاك شیراك لە ساڵی (1996)دا شتێکی لەم ڕووەوە وتبوو:" ئەگەر زمان و بەرنامەو داهێنانەکانمان بەشێوەیەکی بەهێز لە ڕاگەیاندنی نوێدا خۆی نەنوێنێت ، ئەوا ئەوەکانی داهاتوو لە وڵاتەکەماندا پەراوێز دەکرێن لە ڕووی ئابووری و ڕۆشنبیرییەوە". کەواتە لە بەرچاوگرتنە سیاسییەکان کەوتونەتە پشت سیاسەتی دەستەی ئیکان و گرفتی سەرپەرشتی کردنی ، ئەمەش گرژو ئاڵۆزییەکەو لەسەر ئاراستەکردنەکانی ڕاگەیاندنی ئینتەرنێتدا هەر ڕەنگ دەداتەوە ،کە ڕەنگە هەموو پێکهاتەکە دووچاری لەرزینێکی بەهێزبکات کە مەزەنە نەکرێت ، تەنانەت زۆر کەس تەنانەت لەوە دەترسن بیر لە ئاکامەکانی بکەنەوە !

لەبری چاوەڕوانی کردن :

مەسەلەکە هەرچۆنێك بێت ، ئەوانەی بایەخ بە سیاسەت و داهاتووی ئینتەرنێت دەدەن ، هیوایان هەیە چارەسەرێك بۆ تەنگژەی ئیکان بدۆزنەوە ، ئەویش لە داهاتوویەکی نزیکدا ، هەروەها بەهیوان کە ئینتەرنێت زیاتر پەرەسەندن و توانای باشتر بە خۆوە دەبینێت ، بە جۆرێك لەگەڵ گۆڕانکارییەکاندا بگونجێت ، ئەوانەی لە بواری زانست و تەکنەلۆژیادا ڕوودەدەن ، لەبەر ئەوە ئێستا باس لە داهاتووی ئینتەرنێت ناکەن ، بەڵکو باس لە (ئینتەرنێتی خێرا) دەکەن ، بە جۆرێك ئێستا گاڵتە بەم ئینتەرنێتەو خاوی کارکردنەکەی دەکرێت ،لەوەی (ئینتەرنێتی چاوەڕوانی درێژە بە هەموو پانی و درێژی جیهاندا) ، لە بری ئەو وەسفە زانستییەی کە ناسراوە بە (تۆڕێکی فراوان بە فراوانی جیهان) کە بەم پیتە زانراوانە WWW. ناسراوە ، واتەووشەی کۆتایی لە پەرەسەندنی ئینتەرنێتدا هێشتا نەووتراوە . چونکەتا ئێستاش زانست و تەکنەلۆژیا پێکەوە لە هەوڵی هێنانەدی توانای زیاتردان ، کە خۆشی زیاتر بە ڕەگەزی مرۆیی دەبەخشێت .

مرۆڤ کەمێر لە داهاتووی ئینتەرنێت دەکاتەوە ، ئەوەندە بەسە بپرسێت جیهان بەر لە پۆستی ئەلکترۆنی و ئەو تەکنەلۆژیایە چۆن دەژیا ؟ یان گوگڵ و دەیانی تر چۆن ڕووبەڕووی پەیوەندیکردنیان بە جیهانەوە دەبوونەوە . کە بێ ماندوو بوون وەك ئەمڕۆ ڕۆژانە لاپەڕەی سەدان ڕۆژنامەو گۆڤارو هەواڵ و نوێترین فیلمە و بابەتەهونەرییەکانی دیکە ببینێت ، کە ڕاستەوخۆ ئەرکەسانە ناناسێت و کەچی لە بابەخەکانیاندا بەشدارە .

یان لەخۆ بپرسین ئەگەر ئەمریکا لە هەژموون و دەسەڵاتی خۆیدا و لە سەرپەرشتی کردنی دەستەی ئیکاندا هەروا بەردەوام و سەرکەوتوو بێت هەموو پێشنیازەکانی لیژنەی (یۆلیۆ/2005)ڕەت بکاتەوە ، هەروەك بەرەنگار بونەوەکەی (1979/یۆنسکۆ) سەبارەت بە سستمی نوێی جیهانی بۆ زانیارییەکان ، کەمەبەستی دابەشکردنی داهاتەکانی پەیوەندییەکان بە یەکسانی بوو لە نێو وڵاتاندا ، چونکە لە بەرژەوەندی دەسەڵاتی ڕاگەیاندنی ئەمریکییدا نەبوو ،یان وەك ڕێککەوتننامەی کیوتۆی نیمزانەکرد و بەرژەوەندییە تایبەتییەکانی خۆی خستبووە پێش خۆشگوزەرانی هەموو مرۆڤایەتی ...پاش ئەو پرسیارانە ، هەروەك زۆربەی خەمخۆران چەندین مەترسی لە داهاتووی ئینتەرنێتدا بەدی دەکات و ئەو سووربوونەی ئەمریکاش بە پێویست دەبێتە هۆی شکستی هەموو سستمەکە . ئەمەش لەگەڵ زۆربەی ئاماژە پێچەوانەکانی ئەم ڕایەدا ، وێنا ناکرێت.

وەرگێڕانی/ عەلی ئەحمەد

چارەسەرکردنی ئازاری پشت

پەرچڤەی : دنیا عەبدوڵا

گێڕانەوەی جێگەیی بڕبڕەکان ....زانست و هونەرێکی دەستی یە بۆ زاڵ بوون بەسەر ئێش و ئازارەکانی بڕبڕەی پشت دوا لە چارەسەرکردنی تێکچونە فرمانیەکان و بڕبڕەکانی کەلەکە و بڕبڕەکانی مل دا بەکاردەهێنرێت .

گێڕانەوەی جێگەی یان رێك کردنەوەی بڕبڕەکان ((کیرو براکتیك chiropractic)) بریتی یە لە زانستی بەکارهێنانی جوڵەی دەست ،و یەکێکە لەو لقە پزیشکیانەی کە بایەخ بە تەندروستی مرۆڤ و نەخۆشیەکانی دەدات ، و لە بنچینەدا ئەم زانستە بایەخ بە توێژینەوەی پەیوەندیە میکانیکیەکانی نێوان ئێسکە جیاوازەکانی لەش دەدات بە تایبەتی بڕبڕەی پشت و حەوز ، هەروەها بایەخ بە پەیوەندیەکانی نێوان ئەو ئێسکانەو نێوان دەمار و ماسولکەو لولەکانی خوێن دەدات ، کە ئەمەش پێویستی بە توێژینەوەیەکی فراوانی ئەو دەزگایانە هەیە لە بواری توێکاری و فسیولۆژی و پاسۆلۆژی و کیمیایی یەوە ، ئەم زانستە لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا بلاوبۆتەوە و لە کاتی ئێستادا لە وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکاو کەنەداو ئەورووپاو ئوستورالیادا بە شێوەیەکی بەرفراوان دەخوێنرێت و بەکاردەهێنرێت .

ماموستاو پزیشك روبرت جونسون لە زانکۆی نۆرت ویسترن لە شیکاگۆ لە وولاتە یەکگرتوەکان دەربارەی پەرەسەندنەکان لەم بوارەدا دوا ، دکتۆر جونسون ئەندامێکی سەرەکییە لە کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ چارەسەری سروشتی لە پلەی راوێژکاری ، و یەکێکە لە جەمسەرەکانی چارەسەری سروشتی لە وڵاتە یەکگرتوەکان وبە یەکێك لە پێشەنگی پشکنین و چارەسەری میکانیکی بڕبڕەی پشت دادەنرێت ، و خاوەنی شارەزایی دەستی تایبەتیە لە مامەڵە کردن لەگەڵ بڕبڕەکاندا.

رێك کردنەوەی بڕبڕەکان:

دکتور جونسون دەڵێت : ئەم پسپۆڕییە ((چارەسەری رێك کردنەوەی بڕبڕەکان)) لەسەر ئەوە بەندە کە کۆئەندامی دەمار کۆنترۆڵی هەموو خانەکانی لەش و شانەو ئەندامەکانی دەکات ، هەروەها رێ لە بەیەکدلچوون و یان تێکچوون لە کۆئەندامی دەماردا دەگرێت ئەویش بە راست کردنەوەی باری بڕبڕەکان لە بڕبڕەی پشتدا کە بەهەر هۆیەك جوڵابێت بە پەستان خستنە سەریان بە رێگەیەکی تایبەتی و نەرم و نیان کە پێی دەوترێت (رێك کردنەوە) ، هەروەها ئاماژە بەوە دەدات کە ئەو جۆرە چاودێری یە پزیشکی و تەندروستی یە سروشتین و پشت بە دەرمان و کرداره نەشتەرگەریەکان نابەستن ، هەروەها چارەسەری هۆی گرفتەکان دەکات نەك بەتەنها نیشانەکانی و وا لە لەش دەکات کە خودی خۆی رێك بخات بە رێکخستن و کۆنترۆڵ کردن لە کۆئەندامی دەمارەوە ، کە ملیۆنەها زانیاری و رێنمایی لە مێشکەوە بۆ دەمار دەردەچێت لە ناو بڕبڕەی پشتدا بەرەو هەموو ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش ، ئەو ئاماژانەی کە لەو کۆئەندامانەوە بەرەو مێشك دەگەڕێنەوە دروستی کاری ئەو کۆئەندامانە دەسەلمێنن .

بچوکترین شێواندن و تێکچون لە هەر بڕبڕەیەك لە بڕبڕەکانی پشتدا کاردەکاتە سەر کۆئەندامی دەماری و ئەو ئاماژانەی کە دەچن بۆ دەماخ و لێوەی دەردەچن ، بەمەش کاردەکاتە سەر شانەکان و کاری ئەندامەکان ئەو ڕێککردنەوەیەی بۆ بڕبڕەی پشت ئەنجام دەدرێت لە کاریگەری کۆئەندامی دەمار و کارکردنی بە ڕێگەیەکی ڕاست و دروست زیاد دەکات ، تەندروستی لەش هەمیشە بۆ تەندروستی کۆئەندامی دەمار و کۆنترۆڵ کردنی بۆ لەش دەگەڕێتەوە .

وەك زانراوە کە ئێش و ئازاری ئێسکەکان لە ئەنجامی وورووژاندنێکی ناوخۆیی یان دەرەکیەوە پەیدادەبێت وەك وروژاندنی میکانیکی یان گەرمی یان کیمیایی یان ڤایرۆسی یان دەرونی ، ئەم وورووژاندنانە وا لە فەرمانەکانی لەش دەکەن کە ناسروشتی بن و لە کاریان دەخات و هەروەها وایان لێدەکات کە توانایان کەمتر بن لە خۆگونجاندن لەگەڵ پەستان و کاریکەریە نوێکاندا

ئەوەش زانراوە کە ڕوداوەکان و کەوتنە خوارەوە و ماندووکردنی زۆری بڕبڕەی پشت و هەندێك هۆکارە جیاوازەکانی دیکە دەبنە هۆی گۆڕانی کەمی شوێنی یان ئاڕێك و پێکی بڕبڕەیەك یان چەند بڕبڕەیەك کە لەوانەیە ببێتە هۆی وورووژاندنی ڕەگەکانی پەتکە دەمار ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچونی بەشە ووردەکانی لەش و بەمەش توشی نەخۆشیان دەکات .

ئامانجی چارەسەرکردن:

لە بارەی ئامانجەکانی جێ بەجێ کردنی زانستی (کیر و برا کتیك) وە دکتور ئەشرەف لەبیب لە زانکۆی نورس ویسترن لە فلۆریدای ئەمەریکی و سەرۆکی پەیمانگای ڕاهێنانی ئەو کەسانەی بڕبڕەی پشتیان نەخۆشە لە شیکاگۆ و ئەندامی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ چارەسەری سروشتی دەڵێت : ئەم زانستە ئامانجی دەستکەوتنی باشترین چالاکی فسیۆلۆژییە بۆ لەش بە هۆی چاککردنی هەر پەیوەندیەکی ناسروشتی لە نێوان بەشە جیاوەزەکانی جەستەدا ، کە وا لەجەستە دەکات ئامادەکاری زیاتر هەبێت بۆ بەکارهێنانی توانا خۆیی یەکانی خۆی بۆ ئەنجامدانی فرمانە سروشتیەکان بە ڕێگەیەکی دروست و ساغ.

جێ بەجێ کردنی کیروبراکتیك یارمەتی ئەمێشتنی نیشانە کت و پڕە دەماریەکان ئەدات کە وا لە جەستە دەکات بەرگری بەرامبەر بە ئێش و ئازار زیاتر بێت

ئەویش بە هۆی جوڵاندنی بەشێکی دیاریکراو لە بڕبڕەی پشت کە فەرمانی گونجاوی پێویست لەگەڵ بەشەکانی دیکەی لەشدا ئەنجام نادات ، جوڵاندنەکەش بە هۆی دەست و پەنجە خستنەسەر ئەو گرێ و ماسولکانە و نەرم کردنەوەیان دەبێت کە بەرپرسن لە خوار بوونەوەی ئێسکەکان بە هێزێك کە بە وورد لەسەر بنچینەیەکی میکانیکی و توێکاری ئەنجام دەدرێت ، ئەم پەستانەش وا لە ئێسك و جومگەکان دەکات کە بگەڕێنەوە بۆ بارە سروشتیەکەی خۆیان ، جوڵاندنەکەش بە پلەیەکی گەورەتر لەوەی کە نە خۆشەکە خۆی لە سنوری توانا توێکاریەکانی ئێسك و بەستەرەکاندا ئەنجام دەدرێت

پشکنین و دەست نیشانکردن :

ڕاگری کۆلیجی چارەسەری سروشتی لە ئەکادیمیای بەتەرجی بۆ زانستە پزیشکیەکان و تەکنەلۆژیاو سەرۆکی کۆنگرەی نێودەوڵەتی بۆ چارەسەری سروشتی و وەرشەی

کارکردنە تایبەتیەکەی خۆی کە لە نەخۆشخانەی سعودی ئەڵمانی بە هاوکاری لەگەڵ زانکۆی پادشا عبدول عەزیز و کۆمەڵەی سعودی بۆ چارەسەری سروشتی دەڵێت : پشکنینەکە لە چوار باردا ئەنجام دەدرێت ، کە بریتی یە لە وەستان و دانیشتن و راکشان لەسەر پشت و لەسەر سك ، هەروەها پشکنین بۆ ئێسك و دەمار وبەستەر و شانە فشەڵەکان و کۆئەندامی بنەرەتی لەش دەکرێت ، پاشان پشکنین بە تیشکەکان و پشکنینی تاقیگەیی بۆ ئەنجام دەدرێت ، هەروەها دەڵێت بۆ راپەراندنی ئەم کارە پێویستە بایەخ بە پێکهاتەکانی پشت و گرێ و ماسولکەو دەمارو شانە فشەڵەکان بدرێت ،و پێویستە پشکنینەکان چیرۆکی نەخۆشییەکەو سەرەتای ئێش و ئازارەکەو جۆرەکەی بگرێتەوە ،پێویستە رێککردنەوەیەکی میکانیکی بۆ بڕبڕەی پشت و حەوزو کۆئەندامی دەمارو ئێسك و بەستەرو شانەکانی دەوروبەریان بکرێت، و کار بەتیشکی ئێکس بکرێت بۆ پێوانەکردنی گۆشەی بڕبڕەکان و پەیوەندییان بە یەکترییەوەو پلەکانی لاربوونی حەوز ، وێنەگرتنی نەخۆش لەباری وەستاندا تاوەکو بڕبڕەی پشت و حەوز بکەونە ژێر هەمان ئەو هێزانەی کە لەکاتی کارکردنیاندا کاریان تێدەکەن ئامانج لەم پشکنینە دیاری کردنی توانای چارەسەرکردنی حاڵەتەکەیە بە جوولەی دەست یان پێویستی بە چارەسەرێکی دیکەیە ،و لە کاتی پشکنیندا پێویستە رازو گلەییەکانی نەخۆش بەدورو درێژی شیبکرێنەوە،

بۆ نمونە کاتێك هەست بە ئێش و ئازار یان مێروولە کردن دەکرێت پێویستە خاسیەت و هۆکەی کە (جێگیرە یان پچرپچرە) هەروەها شوێنەکەی بزانرێت ئایا کاریگەرییەکەی بۆ شوێنێکی دیکە بڵاو دەبێتەوەو کەی زیاددەکات و کەی کەم دەکات و کەی دەست پێدەکات ، هەروەها کاتی بەردەوام بوونی ئێش و ئازارەکەو پەرەسەندنی و ژمارەی ئەو جارانەی کە تیایدا روودەدات و ماوەی نێوان جارێك و جارێکی دیکە بزانرێت ، وئایا دەستنیشانکردنی پێشینە یان نەخۆشی و یان تێکچوونی دیکەی پێشینەو لێك چوو روویان داوە یان نە ، چەند حاڵەتێکی دیکە هەیە کەگشت رژێن و کۆئەندامە ناوخۆییەکان دەمار لە مێشك و پەتکە دەمارەوە وەردەگرن ،و بە کۆنترۆڵ کردنی ئەم دەمارانە دەتوانرێت کۆنترۆڵی رژێن و دەمار بە کیرو براکتیك بکرێت

بەکارهێنانەکان:

گرنگترین بەکارهێنانی کیرو براکتیك لە چارەسەرکردنی تێکچوونە فرمانییەکانی بڕبڕەی پشت لە سێ بەکارهێناندا خۆی دەبینێتەوە .

یەکەم:لە تێکچوونەکانی بڕبڕەکانی مل دا کە گرژبوونی توندو ئێش و ئازاری مل و نەخۆشی کرکراگەکانی نێوان بڕبڕەکان دەگرێتەوە کە لەئەنجامی نارێکی لەنێوان بڕبڕەکانی مل دا پەیدا دەبن .

دووەم : تێکچوونەکانی بڕبڕەی سنگ کەئێش و ئازارە توندو تیژو درێژخایەنەکانی بڕبڕەکان و ئێش و ئازاری دەماری نێوان پەراسوو ئێش و ئازاری نەخۆشییەکانی کرکراگەو هەروەها هەندێك حاڵەتی گێژ بوون و سەر یەشە بەتایبەتی لە دواوەی سەر دەگرێتەوە ،

سێ یەم : تێکچوونی بڕبڕەکانی کەلەکە وەك (رەگ ئێشە) تیژو درێژخایەن ، و هەروەها تێکچوونی دەماری .

فڕنی مایکرۆیی چۆن ئیش دەکات

شەپۆلی مایکرۆیی بەشێکە لە شەبەنگی کارۆموگنتیسی کە درێژی شەپۆلەکانیان لە نێوان (0٫3 تا 30)سم دەبێت و بەکارهێنانیان زۆرە ، وەك لە خواردن دروستکردن و ڕادار و بواری گەیاندنەکان و ئامێری کۆنترۆڵ لە دوورەوە .
ئەوەی لەم بەشەدا مەبەستە بەکارهێنانی شەپۆلەکانی مایکرۆیە لەو فڕنانەی کە بە فڕنی مایکرۆی دەناسرێن microwave oven
ئەو فڕنانەش یەکێکن لە دەستکەوتە تەکنۆلۆژیەکانی سەدەی بیستەم و ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا و ئەمریکا بەکاردەهێنرێن و لای خۆشمان خەریکە بەکارهێنانی زیاد دەکات ،لە سیفەتە باشەکانی ئەو فڕنانە ئەوەیە کە خێرایە و وزەی کەم لە کارەبا سەرف دەکات و تەنها مادده خۆراکیەکە گەرم دەکات نەك مەنجەڵ و قاپ و قاچاغەکانیش .

بیرۆکەی ئیشکردنی فڕنی مایکرۆیی :

لە فڕنی مایرۆییدا شەپۆلی مایکرۆیی بەکار دەهێنرێت بۆ کوڵاندنی خواردنەکان کە لە ناو فڕنەکە دادەنرێن و لەرەلەری ئەو شەپۆلانەش 2500 میگاهێرتزە ، کە ئەو شەپۆلە مایکرۆییانەش بەو لەرەلەرانە چەند سیفەتێکیان هەیە لەوانە:

1/ ئەو شەپۆلە مایکرۆییانە لە لایەن ئاو و ماددەی چەوری و شەکرەوە دەمژرێن کە ئەو خواردنانەی کە ئاو و چەوری و شەکریان تێدایە ئەو شەپۆلە مایکرۆییانە دەمژن و بە وزەی شەپۆلەکان دەلەرنەوە و لەو لەرینەوەیەش وزەیەك پەیدا دەبێت کە دەبێتە هۆی کوڵاندنی خواردنەکە .

2/ مادده شوشەییەکان و سیرامیك و خەزەف ئەو شەپۆلانە نامژن و کاریان تێناکات ، بەڵام ماددەی کانزایی بریسکاوەی وەك ئەلەمنیۆم ئەو شەپۆلانە دەدەنەوە بۆیە نابێت ئەوانە لە فڕنی مایکرۆییدا بەکار بهێنرێن .

چۆن فڕنی مایکرۆیی خواردن دەکوڵێنێت ؟

فڕنی مایکرۆیی بە پێچەوانەی هەموو فڕنەکانی دیکەوە خواردنەکە لە ناوەوە بۆ دەرەوە دەکوڵێنێت ، بەڵام لە فڕنە ئاساییەکاندا خواردنەکە لە دەرەوە بۆ ناوەوە دەکوڵێت واتەگەرمی لە مەنجەڵ یان دەفرەکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئەو خواردنەی کە تیایەتی لە ڕێگای بەریەککەوتنەوە ، بەوەش لە پێشدا بەشی دەرەوەی خواردنەکە پێدەگات کە جاری وا هەیە بەشی دەرەوەی خواردنەکە پێدەگات و هێشتا بەشی ناوەوەی ساردە کە ئەوەش جاری وا هەیە دەبێتە هۆی سوتاندنی بەشی دەرەوەی خواردنەکە ئەوانەی کە بەر دەفرەکە کەوتوون ، بەڵام لە فڕنی مایکرۆییدا شەپۆلە مایکرۆییەکان لە لایەن گەردە ئاوییەکانی خواردنەکەوە دەمژرێن و بەوەش پلەی گەرمی هەموو ئەو گەردانە لە هەمان

كاتدا و وەك یەك بەرز دەبنەوە ئیتر پێویست ناكات بەوەی لە ڕێگای گەیاندنەوە ئەو گەرمیە بگواسترێتەوە بۆ هەموو لاكانی خواردنەكە واتە لەفڕنی مایكرۆییدا گەرمیەكە لە ڕێگای گەردە ئاویەكانەوە دەگوازرێتەوە .

لێرەوەوە بۆمان دەردەكەوێت كە بەكارهێنانی ئەو جۆرە فڕنانە زۆر سیفەتی باشی هەیە وەك كەم ووزە سەرفكردن و خێرایی ئامادەكردنی خواردنەكان و لەوانیش گرنگتر سەلامەتی لە بەكارهێنانیدا چونكە ئەو شەپۆلانەی بەكار دەهێنرێن ڕادیۆیین و هیچ مەترسییان لەسەر ژیانمان نییە و بەو شەپۆلە ڕادیۆییانە دەورە دراوین، جگە لەوانەش لەو فڕنانەدا بە هیچ جۆرێك شەپۆلە مایكرۆییەكان لە فڕنەكەوە دەرناچنە دەرەوە ، چونكە ئامێرەكە وا دروستكراوە كە هەر بە كردنەوەی دەرگاكەی شەپۆلە مایكرۆییەكە لە دەرچوون دەوەستێت . بەڵام لە فڕنی مایكرۆییدا بەهۆی سەریەكچوونی شەپۆلە مایكرۆییە لێدەر و دراوەكانی سەر دیواری دەفرەكەی كە خواردنەكەی تیایە ، سەریەكچوونی دروستكار و لەناوبەر دروستدەبێت كە لە ئەنجامی ئەوەش ناوچەی گەرم و سارد لە نێو خواردنەكاندا دروستدەبێت كە ئەوەش دەبێتە هۆی نایەكسانیەك لە دابەشبوونی پلەی گەرمی بە نێو خواردنەكاندا بۆیە لەو خواردنانەدا هەندێك جار دەبینین بەشێكی باش كوڵاوە و بەشێكی كەمتر .بۆ چارەسەری ئەرەش ماتۆڕێك لە نێو فڕنەكەدا دادەنرێت تا دەفرەكە بخولێنێتەوە بە بەردەوامی بۆ ئەوەی بە یەكسانی گەرمیەكە دابەش بكات بەسەر خواردنەكەدا .

ئا / دەشتی

پەستانی دەروونیی و نەخۆشییەكان

پەیوەندی نێوان پەستانی دەروونی و دوچاربوون بەنەخۆشییەكان، شتێكی نوێ نییە، چونكە زۆربەی زانایان سەلماندویانە كە پەستانە دەروونیەكان و دەمارییەكان دەبنە هۆی لاواز بوونی بەرگری مرۆڤ، كە ئەمەش بۆ خۆی كاری هێرشی ڤایرۆسەكان ئاسانتر دەكات

توێژەرانی ئوستراڵیا بەرێكەیەكی (زانستی) كاریگەری پەستانی دەروونییان لەسەر تەندروستی مرۆڤ سەلماندو ئاماژەیان پێكرد كە مرۆڤ لەكاتی پەستانی دەروونیدا دوچاری چەندین نەخۆشی دەبێتەوە، هەر لەهەڵامەتەوە تا دەگاتە شێرپەنجە.

توێژەرانی پەیمانگای (گارفان لە سیدنی) ئەوەیان دۆزییەوە كە لەش لە قۆناغەكانی پەستانی دەروونی و ماندووبووندا هۆرمۆنێك دەردەدات كە كاردەكاتە سەر كۆئەندامی بەرگری و دەبێتە هۆی نەخۆشی. باسكردنی ئەم هۆرمۆنەش شتێكی نوێیە، چونكە پێشتر پەیوەندی نێوان ئەم هۆرمۆنە زیانبەخشەو ئەو نەخۆشیانەی لەلاوازی بەرگرییەوە دروست دەبن، بەشێوەیەكی زانستی نەسەلمێنرابوو. (فابیان ماكای) ئەندامی ئەم تیمە توێژەرە دەڵێت. "هەتا ئێستا بەڵگەی ئاراستەوخۆ هەبووە لەسەر پەیوەندی نێوان دەماغ و كۆئەندامی بەرگری، بەڵام ئێستا ئێمە ئەو لایەنە پەیوەندییەمان دۆزییەوە". هەروەها پاش بڵاوبوونەوەی ئاكامی توێژینەوەكە ووتی: "لە ماوەكانی پەستانی دەروونیدا كۆئەندامی دەماری بڕێكی زۆر لە هۆرمۆنی "نوروبێتیدوای" دەردەدات كە دەچێتە خوێنەوەو كۆئەندامی بەرگری لاواز دەكات" هەروەها (هێر بێرت هێر تزوگ) كە لەم توێژینەوەیەدا بەشداری كردوە، وتی كاریگەری خراپی ئەم هۆرمۆنە لەسەر پەستانی خوێنبەرەكان و ترپەی دڵ شتێكی زانراوە بەڵام بەزانینی ئاستی كاریگەرییەكەی لەسەر بەرگری دەرگا لەرووی چارەسەركردنی چەند نەخۆشییەك دەكاتەوە، هەروەها بە ڕادیۆی (بی بی سی) ئوستراڵی ڕاگەیاند: ئەمەش وامان لێدەكات كە لاوازتر ببین لەوكاتەی بۆ نموونە دوچاری هەڵامەت دەبین، یان نەخۆشییەكی ترسناكی وەك شێرپەنجە توێژەران ئاگاداریان لەوەش كرد كە ژمارەیەكی زۆر لە نەخۆشییەكانی دیكەش وەك شەكرەو هەوكردنی جومگەكان پەیوەندییان بە پەستانی دەروونییەوە هەیە

عەلی

خۆراك و گەشەی دەماخی منداڵ

دڵنیا عبدالله

دایك دەتوانێت بە رێگە سروشتیەکان ئەوە پێشکەش بە منداڵەکەی بکات کە یارمەتی بدات لە خوێندندا نمرەی باش بەدەست بهێنێت و سەرکەوتووبێت .

پرۆسەی فێرکردنی منداڵ بەندە لەسەر پارێزگاری کردن لە ساغ و سەلامەتی تواناکانی دەماخ و گەشەپێدانی بەپێی ئەو توێژینـــەوەو لێکۆڵینـــەوە دەمارییانـــەی ئـــەنجام دراون ،کەمەولێکە بۆ سەرکەوتن لە سود وەرگرتنێکی زۆر لە دەماخ بـە رێگـە سروشـتیەکان ، ئەمـــەش بـوارێکی فراوانـە بـۆ توێژینـــــەوە کـــــە گـــــشت زانستەکانی کیمیـا و دەمـار و دەروناســـی و کۆمەڵناســـی هـــــەروەها جینـــــەکان و فرمانـــەکانی ئەندامـــەکان و خـۆراك پێـدان بەشداری تێـدا دەکەن .

ئەوەی کە گومانی تێدا نی یە ئەوەیە کە خۆراك پێدانی باش دەماخێکی ساغ دروست دەکات کـە توانایـــەکی زۆری دەبێـت ،توخمـە خۆراکیـە گرنگـەکان وەك ترشە چەوریە بنچینەیی و ترشـی ئـــەمینی و کلوگـــۆز و ڤیتـامین و کـانزا و خوێنکـان و ئـاو ، پێویـستن بـۆ دەسـتکەوتنی بـەرزترین پلـەی گەشـە و فرمانەکانی دەماخ .

زۆر لە دایك و باوکان پرسیار دەکەن : ئایا ئەو قسەیە راستە کە خـواردنی بـاش بـۆ دەماخ هەیـە ؟ ئەگـەر مەبەسـت لـەو پرسـیارە خـواردن یـان بەرهـەمێکی خـۆراکی بێـت کـە کاریگەریەکی ئەفسوناوی هەبێت بتوانێت منداڵ بە خێرایی و کت و پڕی بگۆڕێت بۆ مرۆڤێکی زیرەك و توانای وەرگرتن و تێگەیشتن و سەرکەوتنی هەبێت وەڵامەکەی نەخێرە .

خۆراکی دەماخ بریتی یە لە خۆراك پێدانێکی باش بە منداڵ کە بەشداری لە دروستی دەماخیدا دەکات ،بۆ ئەوەی گەشە بسەنێت و فرمانەکانی بە بەرزترین رادە ئەنجام بدات .

چەوری و دەماخ

دەماخی مرۆڤ بریتی یە لە پارستەیەك لە چەوری ،چونکە نزیکەی 60 ٪ لە پێکهاتەی شانەکانی پێك دێنێت ،هەموو جۆرەکانی چەوریش لە بەشی زۆر بچووك پێك هاتون پێ یان دەڵێت ترشە چەورییەکان ،کە ئەویش دوو جۆرە :ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان و نا بنەڕەتیەکان ،جۆرە بنەڕەتیەکەی ئەوەیە کە جەستە ناتوانێت دروستی بکات ،بەڵکو لە خۆراکەوە دەستی دەکەوێت .

لەوانەش ترشی ئەلفالینولینك (alphalinolenic) و ترشی لینولینك (linoliec) ، کە بەشێکی گەورە لە دروست کردنی دیواری خانەکانی دەماخ پێك دێنن ، گرنگی بونیان ئەوەیە کە ئاسانکاری بۆ ئەو گەیەنەرە کیمیاییانە دەکەن کە نامەکان بۆ خانە دەمارییەکان دەگوێزنەوە لەکاتی چونەژورەوەو هاتنە دەرەوەیان لەو خانانەدا ،واتە گەیشتنی زانیاری بۆ خانەکانی دەماخ و هاتنە دەرەوەیان خێرادەکات ، ئەم دوو جۆرە ترشە لە زۆربەی ڕۆنە سروشتیەکاندا هەن وەك ڕۆنی گەنمەشامی و کانولاو پاقلەی سۆدانی و چەرەس دا هەن .

هەروەها ترشی DHA (docosh heaxanoic acid) DHA و ترشی ئاراکادۆنك AA (arachidonic acid) AA کە هەردووکیان گرنگن لە گەیاندنی زانیاریەکان لە خانەکانی دەماخەوە بۆ خانەکانی دەماخ ،کە لە ماسی و گۆشت دا هەن .

پرۆتینەکان و مەزاج

ئاوێتەی پرۆتین لە یەکەی بچوك پێك هاتون پێان دەڵێن ترشە ئەمینیەکان ،لەوانەش ماددەی تریپتۆفان (Tryptophan) ، و تایرۆسین (Tyrosine) ،کە هەردوکیان گرنگن لە دروست کردنی ئاوێتە کیمیایی یەکانی دەماخدا کە نامە دەمارییەکان دەگوێزنەوە و چەند فرمانێکی دیکە ئەنجام دەدەن وەك سیرۆتینین Serotonin ،یان ئاوێتەی هەست کردن بە دروستی و هێزو چالاکی و رزگار بون لە خەمۆکی ،ئاوێتەی دۆپامین (dopamine) یان ئاوێتەی هەست کردن بە تام و چێژ و ئارامی و خۆشی ،و ئاوێتەی ئەدرینالین یان ئاوێتەی تێڕوانین و بە ئاگابون و هێزی هاندان .

بۆ هەر جۆرێك لە ترشە ئەمینیەکان سەرچاوەیەکی خۆراکی خۆی هەیە کە هەست بە کاریگەریەکانیان دەکرێت .

شەکر یان پرۆتینەکان :

هاوسەنگیەکی سەیر و سەمەرە لە نێوان کاریگەری شەکرو پرۆتینەکان لەسەر خانەکانی دەماخدا هەیە ، بۆ نمونە ئاوێتەی سیرۆتینین کە دەبێتە هۆی هەست کردن بە تەندروستی باش و چالاکی لەبەرهەم هێنانیدا پێویستی بە شەکروو ترشی تریپتۆفانی ئەمینی پرۆتینی هەیە .

کاتێك کەمنداڵ خۆراکێك دەخوات شەکری زۆر و پرۆتینی کەمی تێدایە (بێجگە لەو خۆراکانەی کە برێکی زۆر لە تریپتۆفانییان تێدایە وەك شیرو هێلکەو ماست) ، ئەوا پەنکریاس ئەنسۆلین دەردەدات کە هەوڵ دەدات مژینی

ترشە ئەمینیەکان لەلایەن ماسولکەکانەوە زیادبکات بەبێ مژین یان بەکارهێنانی تریپتۆفان ، کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی تریپتۆفان لە خوێندا و بەمەش بەشێوەیەکی زیاتر دەگاتە دەماخ ، لێرەوە دەماخ بە یارمەتی ڤیتامین (B12, B6)و ئاسن و ڤۆلیت تریپتۆفان دەگۆڕێت بۆ سیرۆتینین ، بۆیە منداڵ مەزاجی باش دەبێت و بە ئاسانی خەوی لێدەکەوێت .

لەکاتێکدا منداڵ ئەو ژەمە خواردنانە دەخوات کەپرۆتینی زۆرو شەکری کەمی تێدایە ئاوێتەی تایرۆسین لە خوێندا بەرزدەبێتەوە پاشان لە دەماخیشدا ، لەدەماخدابە یارمەتی ڤیتامین B6 و مەگنیسیۆم دەگۆڕێت بۆ ئاوێتەی دۆبامین یان ئاوێتەی هەست کردن بە تام و چێژ بەختیاری و ئارامی ، دۆبامین لەکاتی بونی ڤیتامین (C) دا دەگۆڕێت بۆ ئەدرینالین یان ئاوێتەی تێڕوانین و بەئاگابوون و هاندان ، واتە ئەو ژەمە خۆراکییانەی کەپرۆتینی زۆرو شەکری کەمیان تێدایە ، توانای زیاتر دەدات بە منداڵ لە تێڕوانین و بە ئاگابوون و ئارامی و بەختیاریدا ، بەمەش کرداری فێربون لەلای ئاسان دەبێت

سوورتەمەنی دەماخ :

لەگەڵ ئەمانەشدا هەموو ، پێویستە ئاگاداری گرنگی شەکر ببین وەك سووتەمەنیەك بۆ دەماخ چونکە دەماخ بەکارهێنانی کلوکۆز وەك سوتەمەنی بەباشتر دەزانێت ، ئەگەر دەستی نەکەوت سەرچاوەی دیکە بەکاردەهێنێت بۆ بەرهەم هێنانی وزە ، کە منداڵەکە ماندوو دەکات و تووشی لەش داهێزران و سەریەشەی دەکات ، لەبەرئەوە پێویستە خۆراکی منداڵ جاریەجار شەکری سادەی تێدا بێت وەك سووتەمەنیەك بۆ دەماخی ، کەدەتوانرێت لەرێ ی پێدانی سێ ژەم خۆراکی کەم لە رۆژدا بە منداڵ رێك بخرێت ، دوویان سێ ژەمی سووك لە جیاتی سێ یان دوو ژەمی قورس ، هەڵبژاردنی ژەمی بەیانیان پێویستە شیرو دانەوێڵەی تەواوی پڕ لە پرۆتین و برێك لەشەکری تێدابێت یان چینێك لە دانەوێڵەی فاسۆلیا یان ساندەویچی تونا، و کەم کردنەوەی ئەو ژەمانەی کەشەکری زۆریان تێدایە وەك هەندێك جۆری دۆندرمە یان نیشی هەویری شیرین .

گەشەسەندنی دەماخ و خۆراك :

بەپێ ی رێنماییەکانی دامەزراوی تەندروستی نەتەوەیی لە وڵاتە یەکگرتووەکان ، دەماخی مرۆڤ لە سەرەتای مانگی شەشەمی سك پڕیەوە گەشەدەکات و لەنێوان تەمەنی سێ ساڵی و چوار ساڵیدا دەگاتە لووتکەی گەشەکردن ، لەبەرئەوە ئەو تەمەنە قۆناغێکی شلۆقە لە ژیانی منداڵ و پێویستی بە هاوسەنگی یەك هەیە لە خۆراکدا ، کە پێویستە خۆراکی منداڵ برێك لە شەکرو نیشاستەو پرۆتین و ئاسن لە گۆشت و مریشك و ماسی و کۆمەڵێکی زۆر لە میوەو سەوزەو هەروەها ڤیتامین و کانزاکانی تێدا بێت .

دایك تێبینی ئەوە دەکات کە خۆراکی دەماخی منداڵەکەی خۆراکە گرانبەهار نایاب و دەگمەنەکان نین بەڵکو سادەن و بەزۆری هەن .

هاوسەنگی لەو خۆراکانەدا و چۆنیەتی پێش کەشکردنی بە منداڵەکە وا لەوخواردنە دەکات کە منداڵەکە بەزۆری حەزی لێبێت و لە خۆراکە خێرا بێ سودەکانی بەلاوە باشتر بێت کاتێك کە لەسەری رامات و سوودی لێ وەرگرت .

توخمە بنچینەییەکانی خۆراك پێدانی دەماخ:

توێژینەوە پزیشکییەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە لە بواری خۆراك پێداندا کۆمەڵێك خۆراکی بنەڕەتی هەن بۆ دروست کردن و بنیات نانی دەماخ و زیادکردنی چوست و چالاکی کارەکەی ، کەتەنها تایبەت نین بەمنداڵ بەڵکو گەورەکانیش پێویستیان پێیەتی ، کە ئەمانەن :

1- پرۆتینەکان : بەشەکانی بریتین لە ترشە ئەمینیەکان کە بناغەی دروست کردنی پرۆتین پێك دێنن ،و وەك گەیەنەرێك بۆ نامەکانی نێوان خانە دەمارییەکان کە لە گواستنەوەو پاراستنی زانیاریەکان لە دەماخدا کاردەکەن .

2- چەوریەکان : ترشە چەوریەکان کە بناغەی دروست کردنی چەوری پێك دێنن ،کە جەستەی خانە دەمارییەکان دروست دەکەن و گواستنەوەی نامەکانی پێدا خێرا دەکەن .

3- شەکرەکان : وەك کلوکۆز کە سەرچاوەی باشترین وزەیە بۆ خانەکانی دەماخ .

4- ڤیتامین و کانزاکان : ئەمانە پێویستن بۆ گۆڕینی ترشە ئەمینیەکان بۆ ئەو گەیەنەرانەی نامە دەمارییەکان دەگوێزنەوە ،هەروەها بۆ کردارەکانی مامەڵە کردنی خانە دەماریەکان لەگەڵ چەوریدا پێویستن .

5- ئاو : بەشێکی زۆر گرنگ لەخوێن پێك دێنێت کە ئۆکسجین و خۆراك بۆ خانە دەمارییەکانی ناو دەماخ دەگوێزێتەوە ،لە دوا ئۆکسیدی کاربۆن و پاشماوەکانی دیکە رزگاری دەکات.

ئەگەر پترۆڵ و خەڵوز تەواو بوون ئاو بسوتێنن؟

دکتۆر ئەحمەد ناغی

دابین بوونی وزە بە نرخێکی هەرزان لە گرنگترین پێداویستییەکانی ژیانی هاوچەرخەو پێوانەیەکیشە بۆ ئاستی پێشکەوتنی مرۆیی .

لە کرداری دابین کردنی وزەی پێویستیشدا دەبێت دروستی ژینگەو زیان پێنەکەوتنی لەبەرچاو بگیرێت و ژینگە تاکو ئێستا زۆر زیانی پێکەوتووە بەهۆی کەڵەکەبوونی شوێنەوارە نێگەتیڤەکانی بەکارهێنانی زۆری سوتەمەنی وەك پترۆڵ و خەڵوزو گاز بە رێگەیەکی هەرەمەکی بێپلان و بێئاراستە. لە نمونەی شوێنەوارە خراپەکانی ئەم بەکارهێنانە لەسەر ژینگە وەك :بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاووهەوای زەوی لە ئەنجامی زیادبوونی رێژەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن یان ئەوەی ناودەبرێت بە کاریگەری گازەکان (Green house) و باریني بارانی ترش لە ئەنجامی توانەوەی گازی دوانۆکسیدی کبریت لە هەڵمی ئاودا کە لە ئاوو هەوای زەویدا هەیە و دەبێتە هۆی زیان پێکەوتنی کشتوکاڵ و دەغڵ ودان ، هەروەها کونبوونی چینی ئۆزۆن لە بەرگی هەوای دەوروپشتی زەوی کە تیشکە سەروبنەوشەییەکان هەڵدەمژێت و رێگە نادات بڕی زیادە لەو تیشکە بگاتە سەر زەوی و زیان بە ژیانی سەر زەوی بگەیەنێت ، ئەگەر ئەم تیشکە بەبڕی زیاتر گەیشتە زەوی وەك لەباری روودانی کونی ئۆزۆندا روودەدات ئەوا زیندەوەرانی سەر زەوی زیانیان پێدەکەوێت ، بۆ نمونە مرۆڤ تووشی نەخۆشیەکانی چاوو شێرپەنجەی پێست دەبێت . بۆ مەزندە کردنی زەرەرو زیانەکە تەنها وەك نمونە ئەم رێژەیە دەخەینە روو ، وێستگەیەکی گەرمی کە بە خەڵووز کاردەکات بۆ دروست کردنی کارەبا تواناکەی ملیۆنێك کیلۆ واتە و ساڵانە شەش ملیۆن تەن لە گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن بۆ ژینگە فڕێ دەدات و بۆ هەڵمژینی پێویستی بە دارستانێك لە داری سەوز هەیە کە روبەرەکەی (6000) کیلۆمەتری چوار گۆشە بێت .

بەپێی وتەکانی دەستەی نێودەوڵەتی بۆ وزەی ئەتۆمی بڕی وزەی بەکارهاتوو لە بازرگانیدا و لە ساڵی 1985 دا بەرامبەر توانایەکی گەرمی (10) ملیار کیلۆ واتە و دەبێتە هۆی فڕێدانی یان دەرچوونی (21) ملیار تەن لە دوانۆکسیدی کاربۆن بۆ ژینگە .

وزەی خاوێن :

بۆ دەستکەوتنی ئەو وزەیەی بە وزەی خاوێن ناوزەند دەکرێت وا پێویست دەکات گۆڕانکاری بنەرەتی لە تەکنیکەکانی پیشەسازیدا بکرێت و بە پلەی یەکەم ئەوانەی سەبارەت بە سەرچاوەکانی سوتەمەنی و جۆرەکانی وزەی بەکارهێنراون . لەوە دەچێت ئاینده پێشکەوتنی گەورە دەربارەی سەرچاوەکانی وزەی خاوێن بەخۆوە ببینێت.

زۆر جار لە گۆڤارو رۆژنامەکاندا باسی وزەی خۆرو پێکەوەنوسانی ناوکی کراوە بەلاَم بەدەگمەن نەبێت ئاماژە نەدراوە بە گازی هایدرۆجین لەگەڵ ئەوەشدا کە خاوەنی خەسڵەتی پۆزەتیفی زۆرە ، لەم وتارەدا باسی گازی هایدرۆجین دەکەین لەگەڵ بایەخدان و ئاماژەدان بە ئەزموونی ئەوروپی لەم بوارەدا ،کەدەوڵەتانی ئەوروپا کاریگەری گەورەیان هەبوو لە بەرەوپێشبردنی تەکنیکی بەرهەم هێنانی گازی هایدرۆجین و بەکارهێنانەکانی لە بواری بازرگانیدا.

ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە نووسەری فەرەنسی خەیاڵە زانستییەکان (جول فیدن) پێش سەدەیەك لەمەوبەر ئاماژەی داوە بە ئەگەری بەکارهێنانی هایدرۆجین وەك سەرچاوەیەکی وزە لەجیاتی خەڵوز، لەوکاتەدا هێشتا پترۆڵ نەدۆزرابۆوە.(جول فیدن)لە چیرۆکی "دورگە ئاڵۆزەکەدا " دەڵێت:
خەڵکی چی دەسوتێنن کە خەڵوز کۆتایی پێدێت؟ئاو؟بەڵێ، لەو باوەڕەدام رۆژێك دێت
ئاو وەك سووتەمەنی دەسوتێنرێت و هایدرۆجین و ئۆکسجین سوتەمەنییەکما بۆ دابین دەکەن کە وشك ناکات .
ئەگەر هایدرۆجین ئەم باکگراوندە مێژووییەی هەبێت و کۆمەڵەی وڵاتە ئەورووپییەکانیش پارەیەکی بێ شوماریان بۆ توێژینەوەکان لەبواری بەکارهێنانی هایدرۆجیندا تەرخان کردبێت ، کەواتە دەبێت خەسڵەتەکانی هایدرۆجین وەك سوتەمەنییەك لە ئایندەدا چی بێت ؟

سوتەمەنی ئاینده:-

هایدرۆجین گەورەترین بڕ لە وزە بۆ یەکەی بارستایی لە خۆ دەگرێت ، یەك کیلۆگرام لە هایدرۆجین لەکاتی سووتاندنیدا 142000کیلۆ جول(جول/چرکە=وات) گەرمی دەدات ، لەکاتێکدا یەك کیلۆ بەنزین 47200کیلۆ جول و دیزل 45800کیلۆ جول ، دەدەن، واتە هایدرۆجین نزیکەی سێ هێندی بەهای گەرمی هەریەك لە بەنزین یان دیزل دەدات.
هەروەها دەتوانرێت مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت لە یەکێك لە سێ دۆخەکەیدا بەکاربهێنرێت:دەتوانرێت لە شێوەی گازی پەستێوراو لە هێڵی بۆریدا بەکاربێت وەك ئەو گازەی لەماڵدا بەکاردێت ، لە شێوەی شلدا هەڵبگیرێت و لە عەمبارەکاندا کۆگابکرێت یان لە بتڵی گازدا بگوازرێتەوە .
هەرچی دۆخی رەقیشییەتی ، هایدرۆجین بەوە دەناسرێت توانایەکی زۆری هەیە بۆ یەکگرتن لەگەڵ کانزاکاندا بۆ دروستکردنی هیدریدی کانزا لەگەڵ دەرپەڕینی بڕێکی دیاریکراو لە گەرمی ، هیدریدی کانزا بە ئاسانی شی دەبێتەوە کاتێك بڕێك لە گەرمی هەڵدەمژێت و دەگەڕێتەوە بۆ گازی هایدرۆجین و کانزا.

حکومەتی ئەڵمانیا لە ساڵی 1973 چاودێری ئەو توێژینەوانەی کرد کە لە سەر سوتەمەنی هایدرۆجین ئەنجامدران ، لەم تاقیکردنەوانەدا هیدریدی کانزا بۆ هەڵگرتنی هایدرۆجینی پێویست بۆ ئیش پێکردنی بزوێنەری ئۆتۆمبیلێك لە جۆری دیملەر - بنز Benz - Daimler بەکارهات و سەرکەوتنێکی باشی بەدەستهێنا.
بە ئاسانی هەڵگرتنی هایدرۆجین بۆ ماوەی دوور درێژ وادەکات بەئارەزووی خۆمان بەکاریبهێنین و ناچار نەبین بەو کۆت و بەندانەوە پابەند بین وەك سەرچاوەی وزەکانی دیکە کە ناتوانرێت هەڵبگیرێت .
لە گرنگترین خەسڵەتەکانی هایدرۆجین بوونیەتی بە بڕێکی زۆر لە سروشتدا ، هەریەك گەرد لە ئاو لە دوو گەردیلە هایدرۆجین و یەك گەردیلە لە ئۆکسجین پێکدێت . شایەنی ئاماژەدانە بۆ ئەوەی هایدرۆجین لە ئاو دەربهێنین پێویستی بە سەرچاوەیەکی سەرەتایی وزە (کارەبایی ، گەرمی ، روناکی) هەیە و هایدرۆجین سەرچاوەیەکی سەرەتایی وزە نییە ، بەڵکو تەنها ناوەندێکە ، واتە سەرچاوە سەرەتاییەکەی وزە بۆ هایدرۆجین دەگۆڕێت ، کاتێك هایدرۆجین لەگەڵ ئۆکسجیندا یەکدەگرێت و ئاو دروست دەکات واتە بۆ دۆخە سەرەتاییەکەی دەگەڕێتەوە ، بەمەش کایگەری بۆ سەر پیس بوونی ژینگە نابێت .

گیروگرفتی تەکنیکی:

بەرزی پلەی گەرمی بڵێسەی هایدرۆجین وا دەکات بۆ بەکارهێنانی لە بواری پیشەسازیدا وەك لە کردارەکانی لەحیمکردنی کانزادا ،گونجاوبێت .
ئەگەر هایدرۆجین خاوەنی ئەم هەموو خەسڵەتانە بێت بۆچی پترۆڵ لەسەر تەختی پادشایی وزە بەکارهاتووەکان لانابات و خۆی ناچێتە ئەو شوێنە بەرزەو ئەو پلەو پایە داگیر ناکات ؟
وەڵامی ئەم پرسیارەش بەم شێوەیەیە : تەکنیکەکانی دەستکەوتنی هایدرۆجین وەك زۆربەی جۆرەکانی سوتەمەنی ناتەقلیدی تاکو ئێستا بەرهەمهێنانیان پێویستی بە بڕی تێچوونی زۆرە و لە ئێستاشدا زۆر پێویستیمان بە پەرەپێدان و بەرەو پێشچوونی‌تەکنیکەکانی بەرهەمهێنان و بەکارهێنانی هایدرۆجین هەیە.

لەگەڵ فرە جۆری ڕێگەکانی بەرهەمهێنانی هایدرۆجین ڕێگەی شیکردنەوەی کارەبایی ئاو لە رووی پراکتیکییەوە رۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت ، دەستکەوتنی هایدرۆجین بەندە بە بەرزی توانستی کرداری شیکردنەوەی کارەبایی ئاوەو Electrolysis of Water . شیکردنەوەی کارەبایی کاتێك روودەدات کە تەزووی کارەبایی لە نێوان دوو جەمسەری کانزاییدا تێپەڕ دەبێت لە ڕێگەی ئاوەوە و بۆ دوو گەردیلە لە هایدرۆجین و یەك گەردیلە لە ئۆکسجین شی دەبێتەوە .

بڕی گازە دەرپەڕیوەکان (ئۆکسجین و هایدرۆجین) بە شێوەیەکی راستەوانە لەگەڵ بڕی تەزووە کارەباییە تێپەڕییوەکەی نێوان دوو جەمسەرەکەدا دەگونجێت . ئامێرەکانی شیکردنەوە Electrolysers کە لە پێش ساڵی (1986) هوە دروستکراون خاوەنی ئەو توانستە بەرزە نەبوون بۆ بەرهەمهێنانی بڕی گەورە لە هایدرۆجین بە ڕێگەی ئابوری و ئەمەش بوو بە هۆی ئەوەی ئاژانسی گروپە ئەوروپییەکان چەند ساڵێك لەمەوبەر ئامانجێکی پەلە بۆ خۆی دیاری بکات کە بریتی بوو لە پەرەپێدانی تەکنیکی نوێ بۆ بەرهەمهێنانی ئامێرە شیکەرەوەکان بە توانستی زیاتر و بەرزتر . توانرا ئامێرێکی شیکەرەوەی توانست بەرز دابهێنرێت کە جەمسەرەکانی لە توانایاندایە تەزووی کارەبایی توندتریان پێداتێپەڕبێت بە ڤۆڵتییەکی کەمتر لەوانەی پێشوو. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کارەبای نرخ هەرزانتر بڕی تێچوونی کەمتر دەبێت بۆ دەستکەوتنی هایدرۆجین لە کرداری شیکردنەوەی کارەبایی ئاوەوە. لە نێو وڵاتانی ئەوروپیدا فەرەنساو بەلجیکا بەشوێنی نمونەیی دادەنرێت بۆ جێبەجێکردنی ئەم تەکنیکە نوێیە، چونکە بڕێکی زۆر لە کارەبا لە ڕێگەی کارگە ئەتۆمی و هێزە هایدرۆلیکیەکانەوە بەرهەم دەهێنن.

لەدوای قەیرانی نەوت لە ساڵی (1973)دا ئاژانسی ئەوروپی Euro Pean Commission پارەی پێویستیان بۆ توێژینەوەکان لەبواری بەرهەم هێنان و بەکارهێنانی هایدرۆجیندا دابینکردو ماوەی توێژینەوەی یەکەم تاکو ساڵی 1983 درێژەی کێشا ونزیکەی 16 ملیۆن جونەیهی ئوستورلینی تێچوو، هەندێکیان لە ناوەندی توێژینەوەی هاوبەشی ئاژانسی ناوبراو لە ئسبرا (Ispra) ی ئیتالیا ئەنجامدران و ئەنجامەکان پەیامێکی ئاشکرایان پێشکەش کرد: هایدرۆجین دەتوانێت رۆڵێکی گرنگ لە ئابووری ووزەدا ببینێت وێرای قبوڵکردنی لە رووی ژینگەوەو ئەگەری بەکارهێنانی لە گواستنەوەی وشکانی و ئاسمانی و بەکارهێنانی لە پیشەسازی ئامۆنیادا (کە لە دروستکردنی پەینی ئەشادریدا بەکاردێت) ، هەروەها دەچێتە پیشەسازی نەوت و پیشەسازییە کیمیاوییەکانەوە .

ئەم ئەنجامە باشانە بەری رەنجی تەکنیکێکی نوێ بوون ئەویش:شیکردنەوەی کارەبایی پێشکەوتوو بوو Advanced electrolysis و ئامێری شیکردنەوەکە لەم حاڵەتەدا پێی دەوترا شیکەرەوەی پێشکەوتوو Advanced electrolyser .

شیکردنەوەی کارەبایی پێشکەوتوو:

دوو فاکتەر هەیە کاردەکاتە سەر بڕی تێچوونی بەرهەم هێنانی هایدرۆجین بەرێگەی شیکردنەوەی کارەبایی ئاو .فاکتەرێکیان گۆڕاوەو ئەوی دیکەشیان جێگیرە . یەکەمیان پشت دەبەستێت بە ڤۆلتییەی کارەبایی پێویست بۆ کارپێکردنی و دووەمیش جێگیرەو لەگەڵ نرخی شیکەرەوە Electrolyser وبڕی تەزووی کارەبایی و چڕی تەزووەکە کەلە سیستمەکەدا دەگونجێت .

چڕی تەزووەکە (کە بە کیلۆ ئەمپێر بۆ مەتری چوارگۆشە پێوانە دەکرێت) پشت دەبەستێت بە نەخشەسازی و توانستی جەمسەرەکان

ئاسایی نرخی بەرهەم هێنانی هایدرۆجین دادەبەزێت ئەگەر ڤۆڵتیەی بەکارهاتوو کەم بۆوە ، هەروەها نرخی شیکەرەوەکەش کەم دەبێت ئەگەر چڕی تەزووی کارەبایی زیادبوو .

لە راستیدا ئەو فاکتەرانەی پێشتر ئامارەمان پێدان بە ڕێگەیەکی ئاڵۆز پشت بە یەکتری دەبەستن ، ئەمەش وادەکات ستراتیژێکی دیاریکراو بۆ دابەزینی بڕی تێچوونی بەرهەم هێنانی هایدرۆجین ئەستەم بێت

ئاژانسی کۆمەڵەی ئەوروپی ستراتیژێکی هەڵبژارد بۆ کەمکردنەوەی ڤۆلتییە بەپێی توانا لەگەڵ زیادکردنی چڕی تەزووی کارەبایی لە هەمان کاتدا ، هەروەها فاکتەرێکی یاریدەدەر Catalyst (ماددەیەك کەیارمەتی روودانی کارلێکەکە بدات و نەڕواتە ناویەوە) زیادبوونی ڤۆلتیە کەم دەکاتەوە ، هەرچەندە خانەی شیکردنەوەکە Compact بوو بەهای بەرگری کارەبایی دادەبەزێت ، بە تایبەتی ئەگەر چینی نێوان دوو جەمسەرەکە لە ماددەیەك دروستکرا کە بەرگری

کــەم بــوو ، لەگــەڵ ئەوەشــدا پێویــستە ئاماژەبــدرێت بــەوەی خانــە بــچوکەکان کەتوانــستیان بــەرزە هەنــدێك گــیرو گرفتــی هونــەری دروســـت دەكــەن ، چــــونکە دەبنـــــە هــــۆی دروســتکردنی گــازی زیــاتر لــە بۆشــاییە ســنوردارەکاندا بــە بەراوردکردن لەگەڵ خانە قەبارە گەورەکانی توانستیان کەمترە.

پلـەی گـەرمی شـیکردنەوە لـە فاکتـەرە گـۆڕاوە گرنگەکانـە ، چونکە پلەی گەرمی بەرز ڤۆڵتیەی خانەکان کەم دەکاتەوە و بەمــەش بــڕی تێــچوون کــەم دەبێتــەوە ، لەگــەڵ ئەوەشــدا بەرزکردنــەوەی پلــەی گــەرمی وادەکــات گــیراوەی کارەبــایی (ئەلــەکترۆلیت) هێــرش بکاتــە ســەر پێکهاتــەی خانــەکان . ئەمەش وا پێویست دەکات مادەی نرخ گرانتر بەکاربهێنرێت وەك نیکلــی خــاوێن کــە بــەرگری داخــوران (ئۆکــسان بــوون) دەگرێت . ئاژانسی ئــەوروپی کارکردنی بواری شیکردنەوەی کارەبــایی ئــاوی بــۆ چــەند پلەیــەك دابــەش کــردووە :نــزم ، مامناوەندو ، بەرز. هەندێك لە کۆمپانیاو پەیمانگە بەلجیکی و فەرەنسییەکان لە پلەی گەرمی نزمدا کاریان کرد. هەرچی پلە گەرمییە مامناوەندەکانیشە کۆمپانیاو پەیمانگەکان لە فەرەنسا و ئەڵمانیا توێژینەوەیان لەسەر ئەنجامدا . لە پلە گەرمییە بەرزەکانیشدا کۆمپانیای(System Dornier) لە ئەڵمانیا توێژینەوەکانی خۆی لەسەر کرد .هەرچی کۆمپانیای (UHDE) یـــــشە لـــــە دورتمنـــــد (Dortmund) پیاداچوونەوەیەکی تێرو تەواوی بۆ ئەم توێژینەوانە کرد و لەســـەر ئـــەم بناغەیـــە سیـــستمێکی ســـەرکەوتووی بـــۆ شیکردنەوەی کارەبایی ئاو پێشنیارکرد.

شیکەرەوەی پێشکەوتوو پێشنیارکراو لەلایەن کۆمپانیای (UHDE) لەرووی ئەندازیارییەوە Compact بوو، هــەروەها فاکتــەری یاریــدەدەری نــوێ بــۆ چــالاککردنی جەمــسەرەکانی نیکــڵ زیــاد کــراوە : کبریتیــدی نیکلــی نزمکــەرەوە (کاسـۆد) و ئۆکـسیدەکانی کۆبـاڵتی بەرزکـەرەوە (ئانۆد) ،زیادکرا

هــەروەها پێشکەوتنی گــەورە لــە بــواری پیــشەسازی چینی نێوان جەمسەرەکانیش لـە ترشـی پـۆلی ئـەنتیمۆنی acid Polyantimonic ئەنجامدراوە کە پێچراوە بە مادەی پۆل سلفۆن Poly sulphone، ئـەم چینە لـە پلـەی گـەرمی 120 پلـەی سـیلیزی کاردەکـات کـە ئەمـەش زۆر بـەرزترە لـەوەی لـە حاڵـەتی چـینی ئەسبـستۆسی خانـە تەقلیدییەکانی شیکردنەوەی کارەباییدایە . ئەم پلە گەرمییە بەرزە کاردەکات بۆ پاراستنی بـەرگری کارەبـایی لـە بەهایـەکی نزمـدا . هەرچـی گـیراوەی کارەبـایی (ئـەلکترۆلیت) ە لـە گـیراوەی سـۆدای کاویـە بـە خەستی 15٪ و پەستانی (2) کەش پێکدێت .

کۆمپیوتەر ژمارەکان کۆنترۆڵ دەکەن :

لـە سـاڵی (1986) دا یـەکێك لـە توێـژەرەوەکانی ئاژانـسی ئـەوروپی بـەناوی گلـن پـاول Paul Glynn بەرنامەیـەکی کۆمپیوتـەری داهێنـاو ناوینـا هـای تیـك HYTECH بـۆ مەزەندەکردنی بڕی تێچوونەکانی بەرهەم هێنانی هایدرۆجین. جیاوازی نرخی کارەبایی بەپێی بارودۆخەکان دەگۆڕێت بۆ نمونە کارەبا لە بەلجیکا نرخی گۆڕاوە ، بـەڵام لە فەرەنسا بەپێی وەرزەکە دەگۆڕێت و لە هاویندا هەرزان و لە زستاندا گرانە، ئـەم لایەنـە لـەم بەرنامـە کۆمپیوتەرییەدا رەچاو کرا، هـەروەها بەرنامەکـە ئەگـەری هـەڵگرتنی گـازی هایـدرۆجین و ئەنجامـە نوێیـەکانی شیکردنەوەی کارەبایی پێشکەوتوو لـە خـۆ دەگرێـت ، هـەرزانترین جۆرەکـانی و هـەرزانترین رێگـە ئەلتەرناتیڤەکان لەگەڵ یەکتری دا بەراورد دەکات .

بەرنامەکــەی گلــن پــاول ئامــاژەی دا بەبــەکارهێنانی شــیکردنەوەی کارەبــایی ســەرکەوتوو بــۆ بەرهــەم هێنــانی هایدرۆجینی پێویست لە پیشەسازی ئامۆنیا لە فەرەنسا بە تایبەتی لـەوەرزی هاویندا کە کارەبا هەرزانە پێویستە بڕی زۆر بەرهــەم بێـت و ناوچـەکانی بەرهـەم هێنـان پێویـستە لـە ناوچەکانی هەڵگرتنەوە نزیك بن وەك خۆرئاوای فەرەنسا یان کانەکانی خوێلە ئەلزاس .

پەرچڤەی / تەلار سالح

کاریگەری جگەرەو نێرگەلە لەسەر تەندروستی دەم و ددان

دکتۆر سامان واحد یوسکانی

جگەرە و هاوشێوەکانی پێکهاتەی سەرەکیان توتنە کە بە شێوەی سروشتی لە مێژوویەکی کۆنەوە هەن ، بەڵام لە بەرهەم هێناندا شێواز و رەنگ و قەبارەی جیاوازییان هەیە ،باوترین شێوەی جگەرە ئاسایییە ، لە جۆرەکانی دیکەش پایپ pipe ،نێرگەلە hook an جوینی توتن Tobacoo chewing و چروت Cherot و بیتك کوید Betel quid ..هتد .

ئەوەی لە تاقیکردنەوە دەرکەوتوە جگەرە 4700مادەی کیمیای تێدایە واتە لەگەڵ هەموو هەڵمژینێکی جگەرە 4700مادە هەڵدەمژێنە لەش . کە هەندێکیان بە شێوەی دوکەڵن واتە غازن وەك یەکا ئۆکسیدی کاربۆن و هەندێکیان مادەی کیمیاین کە زۆریان مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکەن وەك Di methl hydro samine ، hydrazine vinyl chlonde، urethane، Formaldehyde.

هەندێکی دیکەیان ژەهرن وەك cyanide، acrolcin، oxide nitrogen لەبەر ئەوە وا دانراوە کە سێ جگەرە خۆر بە رێژەی 14 ساڵ لە کەسی ئاسایی کەمتر دەژی هەر بەهۆی ئەمەوە یەکە لە جیهاندا سالانە ژمارەی قوربانیەکانی جگەرە دەگاتە 4,9ملیۆن مردن وڵاتی چین (صین) بە یەکەم بەرهەم هێنەرو یەکەم بەکارهێنەر لە جیهاندا دادەنرێت و وڵاتی دانیمارکیش لە نێو وڵاتانی ئەورووپادا یەکەم وڵاتی بەکارهێنەرە .

لە سەرەتادا وا بڕوا بوو کە نێرگەلە زیانی کەمترە لە جگەرە بەڵام لە تاقیکردنەوە نوێیەکاندا دەرکەوتوە کە نێرگەلە زیانی زۆر زیاترە " کە تا دوو قاتن " لە جگەرە

ئەگەر لەم نموونەیە بڕوانین نەخۆشیەکانی پوك بکەینە بەڵگە ئەگەر کەسی جگەرە نەخۆر بە رێژەی 8 ٪ توشی نەخۆشی پوك بێت و کەسی جگەرە خۆر 24 ٪ و نێرگرلە بەکارهێنەر 30 ٪ چونکە لە جگەرەدا ئەگەر تاقیکردنەوەی لیك و میز و پلازمای خوێن بکەین بۆ کەسەکە ئەوا نیکۆتین بە رێژەی 1-3 ٪ دەبینین بەڵام لە نێرگەلە بەکارهێنەردا 2-4 ٪ دەبینرێت.

گرفتەکانی بەکارهێنان :

1- گرفتەکانی لەش :

چەندەها گرفتی کۆئەندامی هەناسە و دڵ دروست دەکات وەك

هەوکردنی گوێی ناوەراست ،شێرپەنجەی لێو ، ناودەم ، قورگ ، بۆریەکانی هەناسە، سنگ ،هەوکردنی سنگ ،کۆکە ،زیادبوونی بەلغەم ،ڕەبۆ ،نەخۆشیەکانی دڵ لە هەردوو جۆری زەبحە و جەڵتە .

2- گرفتەکانی ناو دەم :

ا- بۆنی ناخۆشی دەم و گۆڕانی رەنگی ناو دەم .

ب- زیادکردنی نەخۆشیەکانی پوك و ئاوسان و خوێن لێهاتن

ج- زیادبوونی کەڕوی ناو دەم Candidiosis.

د- زیادبوونی رێژەی کلۆری ددان ئەمیش بەهۆی ئەوەیە کە ph ی لیك کەم دەکاتەوە و توانای هاوسەنگی لیك کەم دەکاتەوە و کلۆری دروست دەبێت .

ه- گۆرانی تام و بۆن کردن .

و- زیادکردنی رەنگی رەشی پوك بەهۆی زیاد بوونی رێژەی بۆیەی میلانین لە پوکدا .

ز- کەم کردنەوەی توانای چاکبونەوەی برین و شوێنی ددانی کێشراو ،ئەمیش بە هۆی کاریگەری نیکۆتینەکەوەیە کە دەبێتە هۆی تەسك کردنەوەی مولولە خوێنەکان و کەم کردنەوەو تێکدانی فرمانی خرۆکە سپی یە بەرگری کەرەکان.

ی- زیاد کردنی رێژەی لە دەست دان و فەوتانی ئەو دانانەی کە چێنراون ،واتە ئەو کەسانەی کە ددانیان زەرع کردوە و جگەرە دەخۆن ئەگەری زۆری لە دەست دانی ددانەکانیان هەیە .

م- شێرپەنجەی دەم :

یەکێك لە باوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە دەمدا لە جۆری خانە پولەکەییەکانی چینی ناو دەمی Squamous Cell carcinoma.

کە لە شێوەی پەڵەی سپی و سور دەردەکەون و برینی چاکنەبوەوە . لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەکی نیە تەنها برینێکە کە قەراغەکانی لول بوون و زۆر بە توندی بە شانەکانی ژێرەوە بەستراون بەڵام لە قۆناغی کۆتایدا لومکانی لامل کە فرمانیان بەرگریە توش دەبن و و هەڵدەئاوسێن و ددانەکان دەکەونە لەقین و جوڵان ،شکانی ئێسکی شەویلگە بەهۆی ئاسك بونەوەیەوە بە شێرپەنجەکە .ئەمیش دەبێتە هۆی ئازار و سربوون و مێروولە کردنی لێو .ئەمیش 80 ٪ ئەو کەسانەی توشی دەبن جگەرە خۆرن.

ك- توێژاڵ بونی سپی ناودەم :

ئەمیش برینێکی زۆر باوی مەترسیدارە کە توانایەکی زۆری هەیە بۆ شێرپەنجە .

لە جگەرە خۆردا زیاتر لە لاکانی زمان و ژێر زمان دا هەیە .

لە نێرگەلە خۆردا لە مەلاشودا زۆرە .

ئەو کەسانەدا کە بیدی Bidi بەکاردێنن زیاتر لە گۆشەی لێودا هەیە .

لەو کەسانەدا کە توتن دەجون لە لۆچی پوکدا هەیە .

بەلام ئەم زیانانە زۆر زیاتر دەبن ئەگەر هاوکات بن لەگەڵ بەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکاندا .

ن- لێو و مەلاشوی کون : ئەو منداڵانەی کە لە دایکێکی جگەرە خۆر دەبن دووقات ئەگەری توشبوونی لێو و مەلاشوی کون بۆیان هەیە لە چاو منداڵانی ئاسایی .

دیاریکردنی جگەرە کێشان:

دیاریکردنی جگەرەکێشان و کاریگەری نیکۆتین بە هۆی تاقیکردنەوەی رێژەی یەکە ئۆکسیدی کاربۆن لەناو هەناسەدا "Pi Co" .

یان بەهۆی پێوانەکردنی کوتینین Cotinine کە لە نێو میز و لیك و پلازمای خوێن دا کە ئەمیش لە میتاپولیزمی نیکۆتین دروست دەبێت

چارەسەر :

1- بڕوابون بەخۆ : ئەمیش پاڵنەرێکی ناوخۆی مرۆڤە کە دەبێت مرۆڤەکە خۆی گەشەی پێ بدات ئەویش بە روانین بۆ گرفتە خراپەکانی جگەرە پاشان خۆ رامێنان بە واز هێنان لێی .

2- بەهۆی بەکارهێنانی مادە سروشتیەکانی کە دەبنە هۆی وازهێنان لە جگەرە وەکو بەکارهێنانی دەرزی ئاژنی پزیشکی acupuncture .

3- بەکارهێنانی جێگرەوەکانی نیکۆتین وەك چاندنی نیکۆتین لە ژێر پێستدا trans dermal nicotin patch، بنێشتی نیکۆتین ،لۆزینجی نیکۆتین ،پەمپ .

4- بەکارهێنانی دەرمان وەك "Zyban" bupropion " کە ئەو کەسە پێویستە یەك هەفتە پێش و 12 هەفتە پاش وازهێنان لە جگەرە بەکاریبهێنێت .بەلام نابێت لە ژنی دوو گیاندا بەکاربهێنرێت و زۆر دەرمانی دیکەش هەن بۆ وازهێنان کە دەبێت لە لایەن پزیشکی شارەزاوە سەرف بکرێن.

وشەی کۆتایی وەبیرهێنانەوەی ئەو نوسینەیە کە لەسەر هەموو پاکەتێکی جگەرە نوسراوە کە جگەرە یەکەم هۆکاری توش بونە بە شێرپەنجەی سنگ و ناوەم و نەخۆشیەکانی دڵ .

سەرچاوەکان

1- oral medicine apocret gnide ist edition
2- http :// WWW.Smoke –Free.ca

پەستانی دەروونی و نەزۆکی

مرۆڤایەتی هەر لەسەرەتای دروست بوونیەوە بەدەست گرفتی نەزۆکیەوە پەرێشان بووەو، هەمیشە بەرامبەر منداڵ بوون، دژەکەشی (نەزۆکی) بوونی هەبووە. بەلام لە چاخی نوێدا ئەم گرفتە زیاتر ڕوون بۆتەوەو هۆکارەکانیشی زیاتر بەدەرکەوتوون. ڕەنگە ئەوەش ڕاست بێت کە گرفتی نەزۆکی بەتەنها ڕووبەڕووی ژن و مێرد نابێتەوە، بەڵکو گرنگترین گرفتی خێزانیشە. لەگەڵ تەکنیکەکانی سەدەی بیست، کە نوێترینیان پیتاندنی ناو شووشە IVF و پیتاندنی مایکرۆسکۆبییە- Micro- injection، ئەو پیاوانەی دوچاری کەمبونەوەی ژمارەی تۆوەکانیان هاتبوون، بەو تەکنیکانە توانای پیتاندنیان بوو، ئەویش لەڕێی هەڵبژاردنی باشترین تۆوەیە. یان بەوەرگرتنی خانەیەك لەو کۆرپەلانەی لەڕێی شوشەوە پیتێنرابوون بۆ دڵنیابوون لەساغی کۆرپەلە، ئێستا ئەم گرفتانە بەئاسانی چارەسەر دەکرێن و چەندین ئامرازی نوێ دۆزراونەتەوە بۆ زاڵ بوون بەسەریدا، بەم شێوەیەش ملیۆنەها ژن و مێرد توانیان ببنە خاوەنی منداڵی خۆیان. پزیشك و پسپۆری نەزۆکی (د.مازن بشارە) ئاماژەی بەوە کرد کە ڕێژەی نەزۆکی جیهانی دەگاتە (15٪) و دەکرێت بەڕێژەی (8٪)ی ئەو کەسانەش لەڕێگای پەیڕەویکردن بەئامرازەکانی چارەسەری نوێوە توانای پیتاندنیان ببێت. هەروەها لە لێدوانێکیدا لەگەڵ ڕۆژنامەی (الشرق الأوسط) ووتی: هۆکاری دەروونی لە پرۆسەکانی دووگیان بووندا زۆر گرنگە، چونکە هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی پەستانێکی دەروونی لای ژن و مێردی تازە لەسەرەتای ژیانیاندا دروست دەکات، ئەوەش وا دەکات دووگیان بوون دوابکەوێت، لە ژیانی هاوسەریدا ڕێژەی ئەوانەی لە سەرەتای مانگەکانی یەکەم دەگاتە (25٪)، لەبەرئەوەشە یەکەم هەوڵی پزیشك لەگەڵ ئەوانەی منداڵیان نابێت، کەمکردنەوەو لابردنی ئەو پەستانە دەروونیەیە لای ژن و مێرد.لەو ڕووەوە (د. مازن) مەرجەکانی دووگیان بوونی ڕاست بۆ ژن و مێرد لەم خاڵانەدایە:-

*ژن توانای بەرهەمهێنانی هێلکەی هەبێت

*جۆگەی فالوب کراوە بێت و دوچاری هەوکردن یان داخستن نەهاتبێت.

*ژن خاوەنی منداڵدانێکی ساغ بێت

هەرچی پیاوە دەبێت ژمارەی تۆوەکانی لەڕێژەیەکی سروشتیدا بێت و جووڵەو شێوەشی سورشتی بێت

نۆژداری نوێ تا ئێستا لە توانایدا بووە چەندین حاڵەتی نەزۆکی چارەسەر بکات، وەك چالاککردنی هێلکەدانەکانی ژن، یان چارەسەرکردنی منداڵدان. بەلام ئەو کەسانەی سوود لەو چارەسەرانە وەرناگرن، ئەوا باشترین ڕێگە پیتاندنە لە دەرەوەی منداڵدان، یان لەناو شووشەدا، ڕێژەی سەرکەوتنی ئەم پرۆسەیەش دەگاتە (40٪). لەڕووی بەرزبوونەوەی نرخی داو دەرمانەکانی نەزۆکی، (د. مازن) ووتی: ئەو تەکنیکەی لە بەرهەمهێنانی ئەودەرمانانەدا کاری پێدەکرێت، زۆرەو دەگمەنەو کەم دەستدەکەوێت، واتە تەنها لە چەند وڵاتێکدا هەیە، لەبەرئەوەی پرۆسەی بەرهەم هێنانی دەرمانەکان زۆری تێدەچێت. لەڕووی چارەسەرەوە، (د مازن) پێی لەسەر هەبوونی تەکنیکێکی باڵا داگرت لەنێو تاقیگەکاندا بۆ زامن کردنی ئاکامە نوێیەکان لەچارەسەردا، بێجگە لەوەش کە توانای نۆژداری بەهێز لە چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتانەدا شتێکی زۆر گرنگە، دابین کردنی ئەو ئامێرانەی کە یاریدەی کۆکردنەوە و پیتاندنی هێلکەکان دەدات، پاشان پاراستنی لە دۆخ و کەشێکی پاکژدا و لە پلەی گەرمییەکی تایبەتدا بۆ بەدەستهێنانی ئاکامی خوازراو. لە لایەکی دیکەوە ئاماژەی بەوە کرد کە زۆربەی ئەو توانا نۆژداری و هێزانەی لە نەخۆشخانەی (مەلیك فەیسەڵ/جدە) کاردەکەن، بڕوانامەی نۆژدارییان لە زانکۆکانی باکووری ئەمریکا و کەنەدا بەدەست هێناوە، واتە لەو شوێنانەی بە پەرەسەندووترین زانکۆ لە ئاستی جیهانی دادەنرێن، لەبەرئەوەشە کە ئەو تاقیگەیەی لە نەخۆشخانەی (مەلیك فەیسەڵ)دا هەیە، تاکە نەخۆشخانەیە کە کۆلێژی ئەمریکی دانی پێدا دەهێنێت بۆ زانستی نەخۆشییەکان و تاقیگەکان

محەمەد ئەحمەد

ئیفلیجی منداڵ
هۆکار و چارەسەری

دکتۆر سەید عاشور ئەحمەد

نەخۆشی بۆلیۆ میلیتیس ،یان ئەوەی پێی دەوترێت ئیفلیجی منداڵان ، بە درێژایی مێژوو بە یەکێك لەو نەخۆشیە سەختانە لە قەڵەم دراوە کە تەنها دوچاری مرۆڤ دەبێت ، لە ئەنجامی ڤایرۆسێکەوە پەیدا دەبێت کە توشی کۆئەندامی دەماری منداڵ دێت هەتا تەمەنی دە ساڵی ، هەندێك جاریش دووچاری گەورە دەبێت .

بە هاتنی سەدەی بیست ، ڕاپۆرتە نوژدارییەکان لە سوید ڕایانگەیاند کە نزیکەی (1000) منداڵ بەم نەخۆشیە دووچار بوون ساڵی (1905) ، وولاتە یەکگرتوەکانیش ساڵی (1916) ڕایگەیاند کە زیاتر لە(27) هەزار منداڵ دووچار بوون ، ساڵانەش نیو ملیۆن دووچار بوو لە جیهاندا تۆمار دەکرێن ئەمەش وایکردوە هەموو وڵاتێك هەڵی دەرباز بوونیان لەم نەخۆشیە بدەن .

ئەم نەخۆشیە بە هۆی ڤایرۆسێکی ڕیخۆڵەوە پەیدا دەبێت کە زۆر زوو تەشەنە دەکات و سێ شێوەی هەیە ،مەترسیدارترینیان ئەوەیە کە دەبێتە پەتا ، کاتێك ڤایرۆسەکە لە ڕێی دەم و هەناسەدانەوە دەگاتە مرۆڤ ، چونکە ڤایرۆسەکە لە لووت و گەروودا دەژی ، لە هەندێك حاڵەتی کەمدا ڤایرۆسەکە لە هەردوو کۆئەندامی هەرس و دەماریدا بڵاودەبێتەوە ، بە جۆرێك هێرش دەباتە سەر خانەکان ، ئەویش لە ڕێی ریشاڵە دەمارییەکان و خوێنەوە بەرەو کۆئەندامی دەماریی دەچێت ، یان ڕووەو کۆئەندامی دەماریی ناوەند ، پاشان دەچێتە خانەیەکی دەمارییەوەو بە خێرایی تەشەنە دەکات تاوەکو خانەکە وێران دەبێت یان دەمرێت ، ئیفلیج بوونیش تەنها لە کاتی پووکانەوەی چەند خانەیەکەوە دروست دەبێت ، چونکە تێکچوونێك دەکەوێتە نێو ئەرکی خانەکان و توانای زاڵ بوونی بەسەر ماسوولکەکاندا نامێنێت و توانای جووڵە یان نامێنێت ، بەڵام ئەگەر تەنها هەڵئاوسان لە خانە دەمارییە جوڵێنەرەکان و شانەکانی دەوروبەریاندا

دروست بوو ، ئەوا ئیفلیجی روودەدات ، چونکە پاش ماوەیەك ئەو خانە دوچاربووانە چاکدەبنەوە

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە چەشنی نەخۆشییەکانی دیکەیە ، وەك سەرماو هەلاّمەت ، کە ئازاری قورگ و تاو سەر یەشەو هێڵنیج دان و نەمانی شەهیەو هەوکردنی قورگ و ئازار لە جومگەو پەلەکاندا پەدی دەکرێت ، جاری واهەیە نیشانەکانی زۆر سوکن و پزیشك ناتوانێت بەئاسانی دەستنیشانی بکات ، بەلاّم دووچاربوونە بەهێزەکان هەمان ئەو نیشانانەی هەیە کەپێشتر ئاماژەیان بۆ کردن ، سەرەتا بە رەقبوون و چوونەوەیەکی ماسولکەکانی پشت و مل دەست پێدەکات ، بە جۆرێك ماسولکەکان بە لاوازی و بە گرانی دەجوڵێن ، ئەمەش تاچەند رۆژێك درێژە دەکێشێت و ئازارەکانی سەرو مل و پشت و لاقەکان زیاتر دەبێت ،بەتایبەتی کاتێك کەسی دووچار رایدەکێشێت ،کەتەواو ئەو کەسەش دووچار بوو ، ئەوا توانای نامێنێت بروات یان بە پێوەبوەستێت

لە هەندێك حاڵەتی کەمدا ئیفلیجی ماسوولکەکان پاش چەند ساڵێك لە دووچاربوونی بەهێز روودەدات ، نوێترین توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە رێژەی مردن بەهۆی نەخۆشیەکەوە ، وەك ئاکامێکی لەکارکەوتنی ماسولکە یاریدەدەرەکانی هەناسەدان لە حاڵەتی منداڵە دووچاربووەکاندا (5٪) تێناپەڕێت

، بەلاّم ئەم رێژەیە زیاتر دەبێت بەزیابوونی تەمەنی منداڵەکە ، هەروەها لە هەندێك حاڵەتدا هیچ نیشانەیەك بەدەر ناکەوێت ، بەلاّم لە رێی پشکنینی پیسایی یان دەردانەکانی قورگ یان شلەی درکە پەتکەوە دەکرێت نەخۆشیەکە دەستنیشان بکرێت .

قورگ یان گەروو لەگەڵ ریخۆڵەدا باشترین ژینگەی زیادبوونی ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیەن ، بوونی ڤایرۆسەکەش بە برێکی زۆر لە دەردانەکانی لووت و دەمی نەخۆشەوە وادەکات لە رێی کۆکەو هەناسەدانەوە بگوازرێتەوە ، مرۆڤی دووچاربوو تاکە چارگەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکەیە بۆ کەسانێك کە پارێزگاری ناکەن ، ئەویش بە دوو رێگە ، یەکەمیان پیسایی کەسی دووچار بوو کە خۆراك و ئاوو ئامێرەکان پیس دەکات و دەگاتە کۆئەندامی هەرسی کەسی دی ، ئەمەش تاکە رێگەی بنەڕەتی گواستنەوەیەتی و لە رێی ئاوو ئاوەڕۆی پیسەوە بڵاودەبێتەوە ، دووەمیش لە رێی دەردانەکانی کەسی دووچار بووەوە ، لە ژینگەیەکی تەندروستی باش دا ڤایرۆسەکە زیاتر لەم رێگەیە بڵاو دەبێتەوە .

سەرەرای ئەو ماوەیەی ڤایرۆس لە جەستەدا دەمێنێتەوە ، کە بۆ دوو حەفتە درێژ دەبێتەوە ، بەلاّم دەکرێت پاش (36) کاتژمێر لە سەرەتای دووچاربوونیەوە لە رێی پشکنینی دەردانەکانی قورگ و دەمەوە ڤایرۆسەکە جیابکرێتەوە ، بەلاّم پاش (72) کاتژمێر لە پیسایی منداڵدا دەردەکەوێت ، ئەم ڤایرۆسە لە پیسایی ئەو کەسەدا لە نێوان (3–6)هەفتە دەمێنێتەوە ،لە نێو ئاووپاشماوە شێدارەکانیشدا هەتا سێ مانگ توانای ژیانی هەیە ، ئەگەر چووە نێو جەستەوە ئەوا توانای بەرگری لە ترشەڵۆکە گوشراوەکانی گەدەو زراو هەیە ، پاش زیادبوونێکی زۆریش لەناو ریخۆڵەدا، لەگەڵ پیساییدا بە ئێشاو دەردەچن و ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی دیکە لە ژینگە پیسەکاندا دەگوازرێنەوە ، بەتایبەتی بۆ منداڵان .

رەنگە ئەم نەخۆشییە دووچاری مرۆڤ بێت لە هەریەکێك لە قۆناغەکانی ژیانیدا ، بەلاّم نیوەی حاڵەتە دووچاربووەکان هێرش دەباتە سەر منداڵانی کەمتر لە سێ ساڵ تەمەن ، مەترسی دووچاربوونەکە لە ئیفلیجیدا خۆی دەنوێنێت یان پەککەوتنی کەچارەسەرکردنی مەحاڵەو دووچاری مردنی دەکاتەوە .

راستیەکیش هەیە ، لەوەی بەرامبەر یەك حاڵەتی ئاشکراو ئیفلیجی سەد حاڵەتی دووچاربوونی شاراوە یان مام ناوەند هەیە کەنیشانەکانی بەدەر ناکەوێت ، بەلاّم ئەوکەسە ڤایرۆسەکەی هەڵگرتووەو بەئاسانی بۆ منداڵانی دەگوازێتەوە ، بەتایبەتی ئەوانەی لە ژینگەی پیسدا دەژین ، لەبەر ئەوە دەبێت هەمیشە خاوێنی ژینگەو خۆراکپێدانی تەواو رێك و پێك لەبەر چاو بگیرێت ، چونکە ئەوە تاکە رێگەیەکە بۆ دابین کردنی بەرگری هەمیشەیی بەرامبەر دووچاربوونی .

ئەو وڵاتانەی ئەم ڤایرۆسە تیایاندا بەربڵاوەو بەشێوەیەکی سروشتی لە ژینگەکەیاندا روودەدات ، ئەمانەن : ئەفغانستان ، هیند ، میسر ،نەیجەر ،نێجیریاو پاکستان ، لە هەڵمەتێکی جیهانیدا نزیکەی (885) حاڵەتی دووچاربو ساڵی (2004) تۆمارکرا ،ئەو دوو وڵاتەی کەلە فراوانترین نیشتێنەکانیدا نەخۆشییەکەیان تێدا بەربڵاوە ، نێجیریا کە (655)حاڵەت و هیند (77)حاڵەتی تێدابووە ،لە چوار مانگی سەرەتای (2005)دا رێکخراوی تەندروستی جیهانی نزیکەی (200) حاڵەتی تۆمارکرد ، کە زۆربەیان لە نێجیریاو یەمەن دابوون.

لــــە ئایـــــاری (2005) دا دووحاڵــەت لــە ئەندۆنیـسیا بــــەدیکرا ، زۆر بــــەخێرایی زیادی کرد بۆ هەشت ،پاش پـــشکنینی ترشـــی نــاوکی دووحاڵــــــەتی ســـــــەرەتا ، دەرکـەوت کـە ڤایرۆسـەکە لـە نێجیریاوە چۆتە ئەندۆنیسیا ، لــە هــەمان مانگــدا ، کــە وەزارەتـی تەندروستی یەمەن هەڵمـەتی کتـوپڕی راگەیانـد بـۆ بنـەبڕکردنی نەخۆشـیيەکە ،تێبینـی کـرا کـە زیـاتر لـە شەسـت حاڵـەت لـە مـاوەی سێ هەفتــەدا تەشــەنەی کــردووە ،زۆربەشــیان لــە ناوچــەکانی دەرواننە سەر دەریـای سوور ، یەمـەن لە ریـزی یازدەهـەمین وڵاتەکانە کە پێشتر رایگەیاندبوو حاڵەتی دووچاربوونی ئەو نەخۆشییەی تێدانییە (لەو وڵاتانە 13 وڵاتی ئەفریقییە).

هەوڵە نایابەکان:

هـەوڵی زانایـان بـۆ گەیـشتن بـە دەرزییـەکی دژ بـە ئیفلیجـی منـداڵان ، یەکێکـە لـە گـەورەترین هەوڵـە توێژینـەوەکانی لـە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە ئەنجامدرا (1955/4/12) رایگەیاند دەرزییەکیان دژ بە نەخۆشیەکە دۆزیوەتـەوە پاشان توێژینەوەیـەکی چـڕ کـە (1,8) ملیـۆن منـداڵی لـە وڵاتـە یەکگرتووەکان گرتەوە لەگەڵ کەنەداو فینلەندا ، زاناکان ئـەو کاتە ئامێری پشکنینی پێشکەوتوویان لەبەردەستدا نەبوو ، واتـە بـەبێ بینینـی ڤایرۆسـەکە ، توانیـان دەرزیەکـە دروست بکـەن ، ئەمـەش یەکـەمین دەرزی نـەبوو ، چـونکە پـێش ئـەو دەرزی دژ بـە نەخۆشـی ئاوڵـە کـە سـاڵی 1979 لـە رەگ و ریشەوە بنـە بـڕی کـرد ، هـەروەها دەرزی دفتیریـا /وەنـاق – خنکان و هەلامەت دۆزرابوونەوە ، بەڵام ئەو بەرهەمەش مەزن بوو و لە جیهاندا دەنگی دایەوەو وەك شۆڕشێك بوو لە دیدی مرۆڤدا و جەنگێك دژ بە ڤایرۆسەکان .

هـەر لـەو کاتـەوە کـە هـەردوو پزیـشك (یونـاس سـولك) و (ئـەلبێرت سـابین) ئـەو دەرزییـەیان دۆزییـەوە بـۆ پاراسـتنی منـداڵان لـە ئیفلیجـی ،بنـەبڕکردنی بـووە کـارێکی شـیاو ، ئەوەندە بەسە بڵێین هەموو ئەو وڵاتانەی کەوتوونەتە نیوەی خۆرئاوای گۆی زەوی یەوە هەر لە ساڵی (1991)ەوە هیچ حاڵـەتێکی ئـەو نەخۆشـییەی بـە خـۆوە نـەدیوە ، لـە هـەردوو

ئـــەمریکا و ئـــەورووپاو ناوچـــەی خۆرئـاوای ئۆقیانووسـی هـێمن و زۆربـــەی وڵاتــانی خۆرهــەڵاتی ناوەراســت و وڵاتــانی بــاکوورو باشـووری ئـەفریقیا نەخۆشییەکە بنـــەبڕکرا ، بـــەڵام هێـــشتا لـــە وڵاتــانی ئــەفریقی . باشــووری بیابان و هەندێك وڵاتی باشووری ئاسـیا بـوونی هەیـە .بەهۆی ئـەم دەرزیـــەو بەرنامەیـــەکی چـــڕی هەڵمەت کردنەوە رێژەی دووچاربووان لەسەر ئاستی جیهانی کەم بۆوە ، لە (480) حاڵەتی ساڵی (1988) ەوە بۆ (350) حاڵەت لە ساڵی (2001) دا ، بەڵام ساڵی (2002) سەرلەنوێ لە نێجیریاو وڵاتێکی باکووری هیند – دا سەریهەڵدایەوە ، کە بووە هۆی زیـادبوونی حاڵەتەکە لە جیهانـدا بۆ (1000) حاڵــەت ، ئــەوەش لــە بەردەوامیـدابوو ، هەرچـەندە نەتــەوە یەکگرتووەکان لە بنە بڕکردنی بێهیوا نەبوون .

نەتـــەوە یـــەکگرتووەکان لـــە(تـــشرینی یەکـــەمی 2004) دا دەستیکرد بە کوتانی (300) ملیۆن منداڵ لە ئەفریقیاو ئاسیا کــە (90٪) ی حاڵەتــەکان لــە ئــەفریقیا بــوو ، رێکخــراوی تەندروسـتی جیهـانی و یونیـسێف لـە (کـانوونی دووەمـی 2005) دا پاداشتێکی سەرەتاییان لە دەزگای (بیل وميليندا گیـتس) ەوە بـە دەستکەیـشت کـە (100)ملیـۆن دۆلار بـوو ،بەمەبەسـتی دابـین کردنـی دەرزییـەکی زۆر کاریگـەری دژ بـە نەخۆشـییەکەو دەسـتکەوتنی لـە بازاڕەکانـدا ، کەئـەوەش لایـەنێکی زۆر گرنگـی لـە ستراتیژیەتی کارەکـە پێکهێنـا بـۆ وەستانی گواستنەوەی ڤایرۆسـی نەخۆشییەکە لەسەرتاپای جیهاندا بەر لە کۆتایی سـاڵی (2005) ،دەزگـای گیتس بە بـــەهێزترینی ئـــەو دەزگایانـــە دادەنرێـــت کـــە پـــشتگیری بنەبڕکردنی نەخۆشییە پەتاییەکان دەکات ، یاریدەکانی دژ بەم نەخۆشییە گەیشتە (75) ملیۆن دۆلار .

زۆر لــە وڵاتــان یــەك لــەدوای یــەك نــەبوون و بنــەبڕبوونی حاڵەتەکە لە وڵاتیاندا رادەگەیەنن ، لەوانەش میسر ، بەڵام بە دەرکەوتنی یەك حاڵەت کە منداڵێك بوو ، راگەیاندنەکەی دواخست ، بۆ ئەم مەبەستەش نەتەوە یەکگرتووەکان ماوەی سێ ساڵی دیاریکردووە بۆ پشکنین و دڵنیا بوونی تەواو لە

نەمانی ڤایرۆسی ئەم نەخۆشییە لەسەرتاپای وولاتانی جیهاندا

هەنگاوێکی دەگمەن :

هەڵمەتی دەستپێکردن بۆ نەبڕکردنی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان لە جیهاندا ، بەپێەکێك لە گرنگترین هەنگاوە تەندروستییەکان دادەنرێت لە مێژووی مرۆڤایەتیدا ، ئەوانەش کە چاودێری و رابەرایەتی ئەم هەنگاوە دەکەن : رێکخراوی تەندروستی جیهانی ، رێکخراوی رۆتاری نێودەوڵەتی ، بنکەکانی قەلاچۆکردنی نەخۆشییەکان و خۆپاراستن لێیان لە وولاتە یەکگرتووەکان (CDC) و ، رێکخراوی یۆنیسێف ، ئەم هاوپەیمانییە حکومەتی وولاتە زەرەرمەندەکانی ئەم نەخۆشییە دەگرێتەوە ، لەگەڵ دەزگاکانی سەر بە کەرتە تایبەتییەکان وەك (دەزگای پشتگیری نەتەوە یەکگرتووەکان) و (دەزگای بیل و میلیندا گیتس)، هەروەها بانکی گەشەپێدانەکانی وەك (بانکی نێو دەوڵەتی) و حکومەتە بەخشەرەکانی وەك (ئوسترالیا ، نەمسا ،بەلجیکا، کەنەدا، دانیمارك ،فینلەندە،فەرەنسا ،ئەلمانیا ،ئیرلەندە ،ئیتالیا ،یابان ،لۆکسمبۆرگ، هۆلەندە ، نیوزلەندە ، نەرویج ، پورتوگال ، قەتەر، روسیا ،ئیسپانیا، سوید، ئیمارات ، سعودیە ، وولاتە یەکگرتووەکان) هەروەها وولاتانی (یەکگرتووی ئەوروپی و رێکخراوە مرۆیی و نا حکومییەکان :یەکێتی نێو دەوڵەتی بۆ کۆمەڵەکانی خاچی سوورو مانگی سوور) ،کۆمپانیا هاوبەشەکانیش وەك (سانوفی پاستور ، دی بیرز ، ویت) . خۆبەخشەکانیش لە وولاتە تازە پێگەیشتووەکان رۆڵێکی بنەرەتی دەگێڕن ، چونکە نزیکەی (20) ملیۆن کەسیان لەو هەڵمەتی بنەبڕکردنەدا بە فراوانی بەشداری دەکەن .

ئەو هەڵمەتە ، کە (16) ساڵە دەستی پێکردووە ، هەتا ساڵی (2004) توانی ژمارەی دووچاربووان بە رێژەی (99٪) کەمبکاتەوە ، ژمارەی منداڵانی دووچاربووش لە هەزار زیاتر بوو لە جیهاندا ،واچاوەڕوان دەکرێت ببێتە یەکەم نەخۆشی لە سەدەی بیست و یەکدا بنە بڕبکرێت ، دووەم نەخۆشیشە لە پاش ئاوڵە بەسەریدا زاڵ بن ، ئەو پرۆژەیە (3) ملیار دۆلاری تێچووە.

بەڕای پسپۆڕە تەندروستییەکان ئەگەر (80٪) ی منداڵان لەو وولاتانەی رووبەرووی مەترسی دووچاربوونیان لێدەکرێت ، بەو دەرزییە بکوترێن ، ئەوا خولی بڵاوبونەوەیان لە دووساڵدا تەواو رادەگیرێت ، ئەمەش لە هەنگاوەکانی نەتەوەیەکگرتووەکانە بە ئامانجی هێنانەدی .

فەتوایەکی کوشندە تر:

لە (تشرینی یەکەمی 2003)دا بەر پرسانی باکووری نێجیریا هەڵمەتی ئەو کوتانەی راگرت ، ئەویش لە دوای قوتبونەوەی فەتوایەك لەلایەن سەرکردەیەکی ئاینییەوە لەوەی دەرزییەکە پیسەو نەفرەت لێکراوەو ناکرێت رێگە بدرێت بچێتەلەشەوە ، پاش رەتکردنەوەی هەڵمەتەکە و تۆمەتبارکردنی بەرپرسانی بەرنامەکە لەوەی کە نەخشیەکی ئەمریکییە دژ بە ئەفریقیا ، دەرمانی دژ بەپیتاندن و ڤایرۆسەکانی ئایدزو شێر پەنجە لە نێویاندا بلاو دەکاتەوە ، ئەم فەتوایە هەڕەشەی لە هەوڵە نێو دەوڵەتییەکە کرد بۆ بنەبڕکردنی نەخۆشییەکە ، تاقیکردنەوە زانستییەکانیش لە باشووری ئەفریقیا و نێجیریا دەریخست کە هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی بۆ نەزۆکی لە دەرزییەکەدا نییە .

(کارول بیلامی) سەرۆکی بانکی منداڵان سەر بە نەتەوەیەکگرتووەکان رەخنەی لەو وولاتانە گرت بۆ بەشداری نەکردنیان لە هەڵمەتەکە : "ئەوە هەڵەیەکە ناکرێت رێگە بدەین ژمارەیەکی زیاتر لە منداڵان دووچاری ئیفلیجی بن بەهۆی چەند قسەیەکی هەڵبەستراوی بێ مانا و بنەڕەتەوە "، ئەوەی بارودۆخەکەی هاوسەنگ کردەوە ، راپۆرتێکی زاناو پیاوانی ئاینی موسوڵمانی نێجیری بوون کە لە چەند تۆژینەوەیەکی سەربەخۆدا لە هیندو ئەندۆنیسیا و باشووری ئەفریقیا ئەنجامیان دابوو و جەختیان لەسەر دڵنیایی دەرزی ئیفلیجی منداڵان کردەوە ، کە لەرێی دەمەوە بە منداڵان دەدرێت .

هەروەها شێخ (یوسف ئەلقرزاوی) بە رەزامەندی و ئامادەبوونی زانایانی چەندین وولاتی عەرەبی و ئیسلامی فەتوایەکی دا : "داوا لە زانایانی نێجیریا دەکەم لە فەتواکەیان پاشگەز ببنەوە ، ئەگەر نا ، داوا لە برا موسوڵمانەکانی نێجیریا دەکەم فەتوای زانایانی ئیسلامی قبوڵ بکەن ، لەوەی رازی بن بە کوتانی منداڵەکانتان دژ بە ئیفلیجی "، ئەو وولاتانەی باکوور پاش راگرتنی (11) مانگی هەڵمەتەکە دەستیان پێکردووە .

لە مانگی (2004/6)دا ژمارەی ئەو وولاتانەی دووچاری هێرشی ڤایرۆسەکە بوونەوە گەیشتە دە وولات ، پاش راگرتنی لە نێجیریا ، نزیکەی (237) حاڵەت بە درێژایی

خۆرئاوای ئەفریقیا و ناوەڕاستی بەدەرکەوتن ، (197) حاڵەت لە نێجیریا و بە بەراوورد لەگەڵ ئەو (97) حاڵەتەی کە پێشتر تۆماری کردبوو .

هەنگاو لە جەنگەکاندا :

جەنگ و کێشمە کێشەکان ڕۆڵێکی خراپیان لە بەردەوامی هەڵمەتەکەدا گێڕاوە، چونکە گرژی وئاڵۆزی لە وڵاتانی وەك ئەنگۆلا و ئەفغانستان و سوودان و سۆماڵ بووە هۆی ڕاگرتنی هەڵمەتەکە بۆ چەندین ساڵ . کارول بیلامی لەم بارەیەوە دەڵێت : " کلیلی لەناوبردنی نەخۆشییەکە لەوەدایە خێرا بگەینە شوێنەکان و کوتانی منداڵان لەو وڵاتانەی بە هۆی جەنگ و گۆشەگیرییەوە نەکوتراون " .

عێراق نمونەیەکی دیکەیە ، لە رابردوودا ئەم نەخۆشییەی بنەبڕ کردبوو ، بەڵام گەمارۆی دە ساڵە و وێرانبوونی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان وایکرد ببێتە شوێنێکی دیکەی نەخۆشییەکە ، بەتایبەتی ساڵی (1999) بەرفراوانترین بڵاوبونەوەی نەخۆشییەکەی تۆمارکرد بۆ منداڵانی خوارووتەمەنی پێنج ساڵان.

لە هەمان ساڵدا کارمەندانی ڕێکخراوی جیهانی لە ئەفغانستان بەنێو (335) ناوچەدا بڵاوبونەوە بۆ کوتانی منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی ، لەو پرۆسەیەدا (27) هەزار خۆبەخش بەشداریان کردبوو بۆ دابەشکردنی کوتانی (4) ملیۆن و (500) هەزار منداڵ ، هەردوو لایەنی جەنگەکەش ڕێککەوتن لەسەر ڕاگرتنی جەنگ لە یەکەم حەفتەی مانگی(حوزەیران) هەتا تەواو بوونی هەڵمەتەکە ، یەکێك لە نوێنەرانی یونیسێف (لویس جورج ئارسینۆل) ووتی : "ئەمە یەکەم جارە کارمەندانی نەتەوە یەکگرتووەکان توانیویانە بگەنە هەموو منداڵان لەو وڵاتەدا " .

لـ ، (2000)دا حکومەتی سودانیش بڕیاری شەر ڕاگرتنی لەگەڵ یاخییە باشوورییەکان دا بۆ ماوەی (12) ڕۆژ لەبەر هەڵمەتی کوتانەکە کە هەردوو لایەنی دەگرتەوە ، لە (کانوونی یەکەمی 2004) دا ڕێکخراوەکە بوونی حاڵەتەکەی لە دارفۆر ڕاگەیاند ، وە (79) حاڵەت لە سودان و مەترسی تەشەنەکردنی لەوانەوە بۆ کەناری عاج ، کە بەهۆی دەست پێکردنەوەی جەنگەوە (15) منداڵ دووچاری نەخۆشیەکە بوون .

لە ڕووبە ڕووبوونەوەی کێشەکاندا لە ناوەڕاستی (2005) دا هەڵمەتەکە بۆ چوار ملیۆن ونیو منداڵ لە عێراق دەستی پێکردەوە ، ئەمەش بەگژداچوونەوەیەکی ئاشکرایە بۆ بەربەستەکانی باروودۆخی ئاسایش و باری سەختی وڵاتەکە ، پاشان ئاستی سووربوونی بەرنامەی هەڵمەتەکە ڕوون دەکاتەوە .

بەهێزکردن و خۆپاراستن :

هەڵەکانی هەنگاو نان لە هەڵمەتی کوتاندا بۆ بنە بڕکردنی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان ، بە باشترین ڕێگەی خۆپاراستن دادەنێت ، بۆ ئەم مەبەستەش دوو جۆر دەرزی هەیە : دەرزی (سولك) کە کوتانی پەککەوتنە ، ڤایرۆسی مردووی نەخۆشییەکەی هەڵگرتووە و لە ڕێی دەرزییەوە بە منداڵ دەدرێت ، لەگەڵ دەرزی (سابین) کە ڤایرۆسی لاوازکاری هەڵگرتووە و لە ڕێی دڵۆپەوە دەخرێتە دەمەوە ، ساڵی (1961) دروست کراوە و لە زۆربەی وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست (1963) بەکارهێنراوە ، لە هەموو دەرزییەکان کاریگەرترە لە بەرنامەی جیهانیدا بۆ بنەبڕکردنی نەخۆشیەکەیە ، بە پێی سستمی تەندروستی زانیارییەکانی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ نوژداری منداڵان بە منداڵ دەدرێت ، لەنێو وڵاتاندا هەندێك جیاوازی لە ماوەی کوتانەکەدا هەیە ، بۆ نمونە لە کوەیت لەماوەی هەشت جاردا لەهۆژی لەدایك

بوونی منداڵەوە هەتا چوار ساڵ و نیو ، کوتانی دڵۆپەی دەم ، بە دوو سێ دڵۆپە بە منداڵ دەدرێت

بێجگە لە کوتان ، دەبێت رێگەی خۆپاراستنی دیکە لەبەرچاو بگیرێت ، وەك لە سەرەتای لە دایك بوونی منداڵدا ، رێگە نەدرێت دەستاو دەست بکرێت ، ماچ بکرێت ، خاوێن کردنەوەی کەل وپەلی شیر خواردنی منداڵ و خاوێنی خۆراك و بەرگی دایك .پاشان پێویستە گەورەکانیش لەو جێگایانەی ڤایرۆسەکەی تێدا بڵاوبۆتەوە ، ئەوانیش دەرزی و کوتانەکە وەربگرن ، یان ئەوانەی شت بۆ وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان دەکەن ، ئەوانەی لە تاقیگەو کەرتی تەندروستی کاردەکەن ، حەوانەوەی تەواو بە باشترین چارەسەری ئەم نەخۆشیە دادەنرێت لەگەڵ مەشقی پەلەکان ، ماسوولکەکان .

رووبەڕووبوونەوەی زانستی :

هەندێك لە وڵاتانی کەنداوی عەرەبی سەرکەوتنێکی باشیان لەو کوتانەدا بەدەست هێنا ، کە زیاترە لە رێژەی زۆر وڵاتانی دیکەی جیهان ، ئەویش لە ئەنجامی سێ هۆکارەوە : بەستنەوەی کوتان بە ناسنامەی منداڵ و چوونی بۆ قوتابخانە ، دابین کردنی بنکە نۆژدارییە بەتواناو پێشکەوتووەکان بۆ هەڵگرتن و پاراستنی ئامێرەکانی کوتان ، بە جۆرێك کەهەموو کەس لە توانایدا بێت بەئاسانی و هەرزانی دەستی بکەوێت ، بەرزبوونەوەی ئاستی رۆشنبیری و تەندروستی و رێنمایی کردنی ئامۆژگارییە تەندروستیەکانی جیهانی . ئێستا پسپۆڕان نەخشەیان داناوە بۆ زاڵ بوونی تەواو بەسەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە ، لە رێگەی بەکارهێنانی دەرزی کوتان لە رێی دەمەوە کە (یەك جۆرە- Mopvi 1) و لەم دواییەدا پەرەی پێدراوە ، ئەم کوتانە نوێیە یاریدەی وەڵامدانەوەی باش بەرگری دەدات بەرامبەر ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵان ، لەو رووەوە کەدەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی ، واتە رێگە لە بڵاوبوونەوەی دەگرێت ، بەبەراورد بە کوتانی (opv) کە سێ جۆرەو بەشێوەیەکی بەربڵاو بەکاردەهێنرێت و منداڵ لە سێ جۆر لە ڤایرۆسە خراپەکان دەپارێزێت ، بەڵام کوتانە نوێیەکە بەرگرییەکی زیاتر بە منداڵ دەبەخشێت بۆ وەرگرتنی کەمتر لەوەی پێشوو . بەکارهێنانی Mopvi لە هەریمك لە یەمەن و میسر لە ئایاری 2005 دووبارە بۆوەو لە هەردووشێوەی (2،3)ی ڤایرۆسەکە دەربازبوون ، هەروەها هەڵمەتی رێگرتنی بە کۆمەڵی دژی نەخۆشییەکە لە (شوباتی 2005) لە هەموو ناوچەکانی ئەفریقیا بەکارهات و بەوەش پێشکەوتنێکی باشی بەدەست هێنا تەنانەت دەرکەوتنی یەك حاڵەت لە ئەسیوبیا شتێکی سەیر بوو کە پاش چوارساڵ تۆمار بکرێت ، ئەمەش هەڵمەتێکی کیشوەرییە کە (22) وڵات و سەد ملیۆن منداڵ دەگرێتەوەو یەکێکە لە زنجیرەکانی هەڵمەتی بنەبڕکردنی نەخۆشییەکە لەسەرتاسەری جیهاندا .

هەر لە ساڵی (2005) دا رێکخراوی تەندروستی جیهانی داوای لە وڵاتە ئیسلامییە دەوڵەمەندەکان کرد کەلەم هەڵمەتە بەرفراوانەدا بەشداری بکەن ، چونکە دابین کردنی بودجەی باشتر وا دەکات لەناوبردنی ڤایرۆسی نەخۆشییەکە خێراتر بێت ، ئەو رێکخراوە تا ئەو بەروارە نزیکەی چوار ملیار دۆلاری خەرجکردووە ، بەڵام رێکخراوی کۆنگرەی ئیسلامی تەنها سێ ملیۆن دۆلاری خەرجکردووە ، لەگەڵ ئەوەی دەرکەوتنی حاڵەتەکانی ئیفلیجی منداڵان بە زۆری لە وڵاتە ئیسلامییەکاندا تۆمارکراوە ، لەبەر ئەوە بەڕێوەبەری رێکخراوە نێو دەوڵەتییەکە (لیندا میللەر) رایگەیاند . بە هیوایین بەحرەین و کوەیت و سعودیە بەشدارییەکی دەستکراوەو باش بکەن ، چونکە رێکخراوەکە پێویستی بە پەنجا ملیۆن دۆلارە تارەکو مانگی (2005/7) کۆتایی بە نەخۆشییەکان لەو ساڵەدا بهێنێت و لە ساڵی (2006) یشدا پێویستی بە (200)ملیۆن دۆلار دەبێت

دکتور دێڤید هیمان سەرۆکی بەرنامەی بنەبڕکردنی ئیفلیجی منداڵان لە رێکخراوی تەندروستی جیهانی ووتی :"گەورەترین کۆسپ بەشداری کردنی کردنی سیاسیە ، چونکە ئەگەر سەرۆك و سەرۆك وەزیران بیەوێت ئەو کارە بەئەنجامبدات ، ئەوا دەتوانێت بە ئەنجامی بدات ، تا ئەوەش دەبێت هەموو منداڵێك لە جیهاندا پێویستی بە دڵۆپێك لەو کوتانە دەبێت "

سەرۆکەکانی وڵاتانی ئەفریقی باشتر بە بەرنامەکەوە پابەند بوون ، وەك راگەیاندن و هەڵسەنگاندنەکان دەریانخست لە لوتکەی کۆبوونەوەی یەکێتی ئەفریقی و لەلایەن سەرۆکەکانەوە .بەو پێیە لەناوبردنی ئیفلیجی منداڵان پێویستی بە پابەندی راست و تەواوی هەمووانەوەیە ، هەر لە سەرکردەکانەوە ، تا دەگاتە کارمەندانی تەندروستی و دایك و باوکانی هەموو منداڵەکان لە جیهاندا .

پەرچڤەی/ رۆشنا ئەحمەد

بەرنامەی ئێکسس

Microsoft Access

محمد ئەبوبەکر تۆفیق

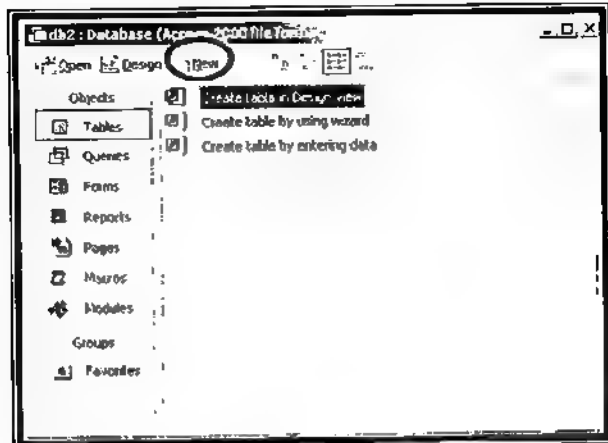
بەشی یەکەم

وەکو هەموو بەرنامەکانی تر بە هەمان ڕێگە بەرنامەکانی تر دەچینە بەرنامەکەوە بەم شێوەیە

Start → ALL programs → Microsoft Access

پاش ئەوەی بەرنامەکەمان کردووە کلیك لەسەر Blank Data base واتە کردنەوەی فایلکی بەتال پاشان بۆکسێکمان پیشان دەدات لە بەشی File name بە ناوێك زەخیرەی دەکەیت لە پاشدا کلیك لە سەرCreate دەکەیت بۆکسێکی ترمان نیشان دەدات لێرەدا خشتەکە دروست دەکەین بەم شێوەی خوارەوە

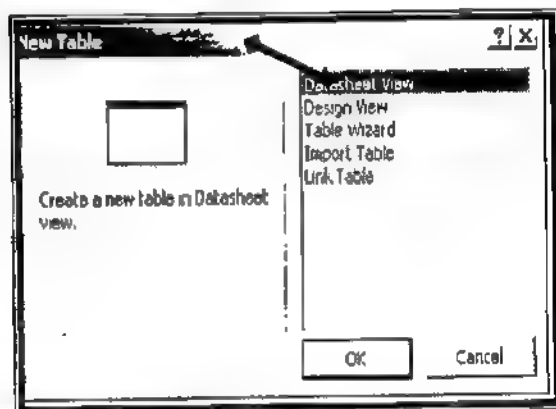
چۆنیەتی دروست کردنی خشتە

پاش ئەوەی کە کلیکمان کرد Create بۆ کسێکمان نیشان دەدات وەك لە وێنەکە دا نیشان دراوە کلیك لە New دەکەین کە ئەویش پێك هاتووە

لە پێنج بەشی سەرەکی

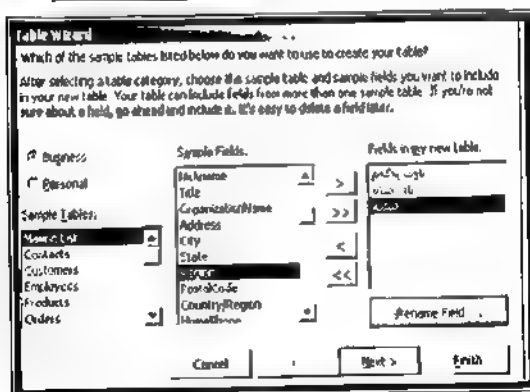
1. Data Sheet View
2. Design View
3. Table Wizard
4. Import Table
5. Link Table

ئەوا بە شێوەیەکی کورت باس لە هەریەکە لەمانە دەکەین.

1. Data Sheet View

بۆ دروست کردنی ئەم جۆرە خشتە کلیك لەسەر Data Sheet View دواتر کلیك لە سەرOK لێرە دا دەتوانین هەموو جۆرە داتایەکی تێدا خەزن بکەین وەك نووسین ژمارە پارە ....هتد.

2. Design View

ئەم بەشە زۆر گرنگە چونکە لێرەدا دەتوانین یەکە یەکەی ناوی فیلدەکان بنووسین وە جۆری داتاکەش دیاری دەکەین پاشان خەزنی دەکەین وە بە کلیك کردن لەسەر Open دەتوانیت خشتەکە بکەیتەوە بابەتەکان بنووسیت

3. Table Wizard

لەم بەشە بەکاردێت بۆ دروست کردنی خشتەی ئامادەکراو لە بواری کاری ژمریاری و

کۆمپانیاکان چەندەها کاری تایبەتی هەمە چەشن.کە دەتوانیت جۆری فیلدەکان یان بەشێك لە فیلّدەکان هەلّبژێرین

بۆ دروست کردنی ئەم خشتە یە.کلیك لەسەر

Table Wizard پاشان کلیك لەسەر OK دەکەین ئەم بۆکسەت پیشان دەدات کە ئەمەش هاتووە وە پێك هاتووە لە لە دووبەشی سەرەکی

1. Business تایبەت بە ئیش کاری کۆمپانیاکان
2. Personal تایبەتە بۆ کاری تایبەتی واتە شخسی

❖ Sample Tables (ناوی خشتە)

ئەم بەشە کۆمەڵێك خشتەی جۆراو جۆری تێدایە لە

بواری حسابات کە هەریەکەیان کۆمەلێك فیلدی تێدایە کە تایبەتە بەوکارە کە پێك هاتووە

Sample field

دوای ئەوەی کە خشتەکەمان دیاری کرد لەم بەشەدا کۆمەلێك فیلدی تێدایە یان هەندێکیان لێ هەل دەژمێرین بەپی پیویستی خشتەکە.

File My new table

للەم بەشەدا چەند فیلدێکی تێدایە کە خۆمان هەلّمان بژاردووە وە دەتوانین ناوی هەریەکەیان بگۆرین بە ناوێکی تر لە بەشی Rename Field بەپی ئەو کارەی کە بەرنامەکەی بۆ دا ئەنێن

< بە کلیك کردنی تەنها یەك فیلد زیاد دەبیت بۆ خشتەکە

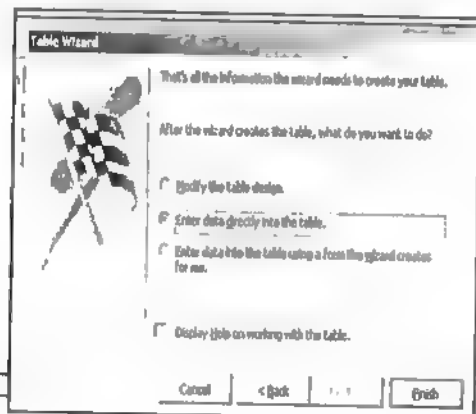
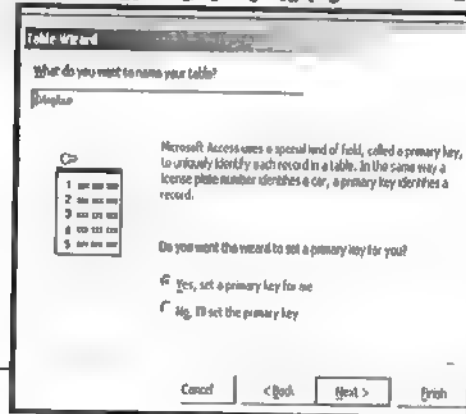
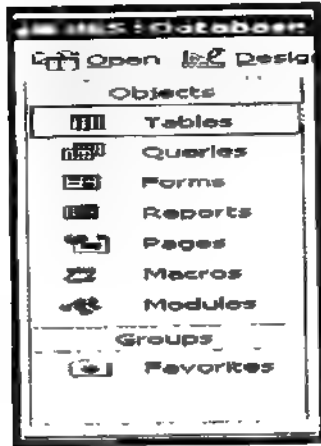
>> بە کلیك کردنی هەموفیلدەکان زیاد دەبیت بۆ خشتەکە

> بە کلیك کردنی لەسەری فیلدێك لەخشتەکە لادەبات

>> بە کلیك کردنی هەموفیلدەکە کە هەلت بژاردووە لای دەبیت

لە دوای دیاری کردنی خشتەکە کلیك لەسەر Next دەکەین لە پاشا ئەگەر بتەوێت خشتەکە زنجیرە ژمارەی هەبێت ئەوا کلیك

لەسەر yes دەکەیت ئەگەرنا ئەوا کلیك لەسەر No دەکەیت پاشان کلیك لەسەر Next پاشان کلیك لەسەر Finish دەکەین دەبین خشتەکە دروست دەبێت

پێکهاتە سەرەکی یەکانی ئەکسس

1. Table خشتە
2. Query پرسگە
3. Form فۆرم
4. Report راپۆرت
5. Macro ماکرۆ
6. Modulo مۆدیلۆ

Table(خشتە)

گرنگترین بەشی بەرنامەی ئەکسس دروست کردنی خشتە چونکە بەبێ خشتە هیچ کردارێکی پێ ئەنجام نادرێت

Qurey پرسگە

ئەم فرمانە بەکار دەهێنرێت بۆ دروست کردنی خشتە لە بەشی Query بەکار دەهێنرێت وە بۆ جیا کردنەوەی هەندێك فیلدبەپی پێویست.

Form فۆرم

ئەم فرمانە بەکار دەهێنرێت بۆ جوان کردنی ئەو خشتەیە یان ئەو پرسگەی کە دروستمان کردووە بۆ دروست کردنی ئەم فۆرمەش دەتوانین بە چەند رێگایەکمان هەیە وەك

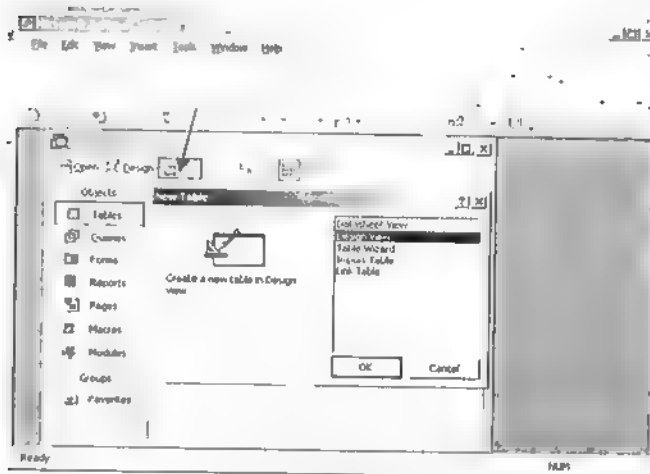
.... , Data sheet, Form wizard, Tabular, Auto form

Report راپۆرت

ئەم فرمانە بەکار دەهێنرێت بۆ دروست کردنی راپۆرت لەسەر ئەو خشتەی کە دروستمان کردووە وە راپۆرتی تایبەتی لێ دروست دەکەین

Macro ماکرۆ

ئەم فرمانە بەکار دەهێنریت بۆ کار ئاسان کردنی هەریەك لە فۆرم راپۆرت و پرسگە و خشتە جیا بە جیا یان بە دوار یەکدا وە بە شێوە یەکی گشتی ماکرۆ بۆ خێراکردنی کار و کۆ کردنەوەی کۆمەڵێك فەرمان و ئیعازانی تازە

دروست کردنی خشتە بکەین بەرێگای Design View کە گرنکترین بەربلاوترین رێگایە کە بەکار دەهێنریت بۆدروست کردنی خشتەکە بەم شێوەیە

- کلیك دەکەین لەسەرNew
- پاشان کلیك دەکەین Design View
- کلیك دەکەین لەسەر OK دەکەین

پاشان بۆکسیکمان نیشان دەدان کە لە چەند بەش پێك هاتووە بەم شێوەیە

- Field Name لێرەدا ناوی خانەکە دەنووسین لە ناوخشتەکەوەك (ناو ,مووچە, تەمەن,رەگەز ,وێنە,ژمارەی تەلەفون..............)
- Date Type ئەم بەشە تایبەتە بەجۆری دیاری زانیاری
- Description لێرە دەتوانین تێبینی یان هەربابەتیکی تر بنووسین کاتێك کارەسە رەکەمان دەچێتە سەر ئەو ستوونە ئەوا لەبەشی خوارەوەی بەرنامەکە دەنووسرێت
- Field Properties واتە تایبەتمەندیتی خانە

ئەمانەی کەباسمان کرد بەشەکانی دروست کردنی خشتەیەلە

بۆنموونەلێرەدا خشتەیەك دروست دەكەین بەرێگای **Design View** لەبەشی

Field Name	**Date Type**
ناو	Text دیار دەكەین چونكە ناو نووسینە
ڕۆژی لە دایك بوون	Date/Time تایبەتە بە بەروار وەك ڕۆژ مانگ و سالی لە دایك بوون
مووچە	Currency تایبەتە بە دراو واتە جۆری دراوەكە دیاری دەكەین دینارو دۆلار...
ژمارەی تەلەفون	Number تایبەت بە ژمارە
ڕەگەز	Yes/No تایبەتە بەرەگەز یان هەندێك كاری تایبەت واتە ئەگەر نیشانەی (صح) واتە نێر وە ئەگەر نیشانەی لەگەل نەبوو ئەوا مێیە

Microsoft Access

There is no primary key defined.

Although a primary key isn't required, it's highly recommended. A table must have a primary key for you to define a relationship between this table and other tables in the database.
Do you want to create a primary key now?

Yes | No | Cancel

پاش ئەوەی ناوی خانەو جۆری زانیاری ناوخانەكەمان دیاری كرد ئەوا خەزنی دەكەین بەلام لەكۆتایی خەزنەكە پێت ڕادەگەینێت Do you want to Create primary key now? واتە زنجیرە ژمارە بۆ دابنێیم بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیكی ئەگەر پێشتر دان نەنابوو ئەوا كلیك دەكەین لەسەر Yes وەئەگەر پێشتر خۆت لەكاتی دروست كردنی خشتەكە بۆت دا نابوو ئەوا كلیك دەكەیت لەسەر No

بەناویكەوە پاش ئەوەی خشتەكەمان دروست كرد دەست دەكەین بە دانانی ئەو زانیاریانەی كەپێشتر ئامادەمان كردووە لەناو خشتەكە دەنووسین

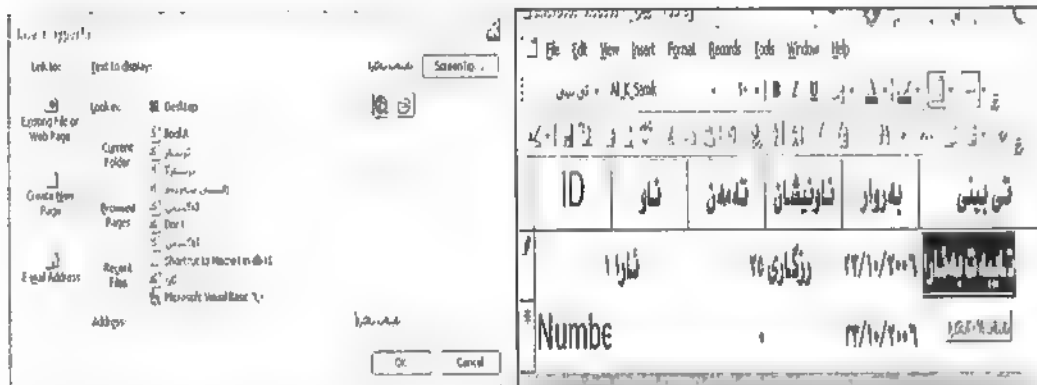
وە ئەگەر وویستمان خانەیەك زیادكرد ئەوا كلیك دەكەین لەسەر Design دەكەین ناوی خانەكە لەگەل جۆری داتاكەی دیاری دەكەین

Table1 : Table

	ID	ناو	ڕۆژی لە دایك بوون	مووچە	ژمارەی تەلەفۆن	ڕەگەز
	1	کاروان محمد	08/08/1978	د.ع. ٢٥٠,٠٠	3132025	☑
✎	2	ئاراس کریم	05/05/1979	د.ع. ٣٥٠,٠٠	3133338	☑
	3	ئارا محمد	06/08/1970	د.ع. ٤٥٠,٠٠	3128525	☐
	4	گۆران کریم	05/08/1975	د.ع. ٣٥٠,٠٠	31869255	☑
	5	سەرکەوت سعید	05/05/1969	د.ع. ٦٥٠,٠٠	3138099	☐
*	AutoNumbe			د.ع. ٠,٠٠		☐

وە ئەگە ویستمان تی بینیەك یان تایبەت بەو کە سە یان هەربابەتیکی تر لە ناو خانەکە جیگای نەبووە وە ئەو بابەتمان لە ناو بەرنامەی WORD نووسیوە پیشت چۆن بتوانین پەیوەندیك دروست بکەین لەگەل ئـەو نووسـینەدا بـەم شـێوە دەتـوانین دروسـتی بکەینبـەم شێوە یە

سەرتا لە بەشی Field name خانەیـەك دەنووسـین بـەناوی تێبینی لەبەشی Date type جۆری Date هەل دەژمیرین کە ئـەویش Hyperlink دیـاری دەکەین پاشان خەزنی دەکەین پـاش ئـەوە کـە خـەزنمان کـرد خشتەکەمان دەکەینەوە دەچینە نـاو خانـەی تـی بینیەکە کلیکی لای راسـت دەکـەین لیستێك نیشان دەدات کلیك لەسـەر Hyperlink پاشان کلیك دەکەین لەسەر Add Hyperlink لێرە دەگەرین بۆ ئـەو فایلـەی کە لـە نـاو بەرنامـەی word خەزنمان کردوە بۆ نموونە ئەو فایلە لەسەر desktop خەزنمان کردوە لێرە بۆکسیکمان نیشان دەدات دەچینە یسەر

Desktop ئـەو فایلـە دەۆزینـەوە وەهـەروەهـا دەتـوانین لەبەشـی Address ناونیـشانی فایلەکـە بگۆڕین خۆمـان ناویـك بنووسـین پاشـان کلیـك دەکـەین لەسـەر ok دەماشـدەکەین لـەناو خانەکـە بەشـیوەی لینـك دەردەکـەویت بـەکلیك کردنی لەسەری فایلەکەمان بۆ دەکاتەوە دەتوانین زۆر سوودی لی وەربگیرت بۆ ئەم مەبەستە گەلیك کار تایبەتی تر

وە ئەگەر ویستمان وینە لەناو خشتەکەدا دابنین ئەو یش بەم شێوە دەتوانین وینەیەك لە ناو خشتەکە دابنین

بەهەمان ریگەی پیشوو لەبەشی Field name خانەیەك زیاد دەکەین بەناوی وینە لەبەشی Date Type جۆری داتاکە دەنووسین کلیك لەسەر OLE Object دەکەین پاشان خەزنی دەکەین پاشان دەچینە ناو خشتەکە لە خانەی وینە کلیکی راست لـە خانـەی وینـە دەکـەین دەچینـە سـەر Insert Object بۆکسیکمان نیـشان دەدات کلیـك دەکـەین لەسەرCreate from file دەکەین پاشان کلیك لەسەر Browse دەکەین لیرەدا دەگەرین بۆ شوینی خەزن کردنی وێنە بۆنموونە ئەو وینەی تۆ لەناوکۆمپیوتەرەکە خەزنت کردووە لە فۆلدەرەی

My pictures دەبل کلیک لەسەر فۆڵدەکە دەکەین پاشان کلیک لەوڕەسمەی کە مەبەستمان دەکەین پاشان کلیک دەکەین لەسەر OK جاریکی تر کلیک لە OK دەکەین دەچێتە ناو خانەکە بەلام وێنەکە دەرناوکیت یان دەبێت دەبڵ کلیک لە خانەکە بکەین وینەکە نیشان دەدات یان لەبەشی فۆرم کە دواتر باسی لی دەکەین وێنەکەش نیشان دەدات

پەروەردە كردنی كچان و كوڕان

پەرچڤەی/ ڕوناك عوسمان سەعید حەمە خورشید

ئەم دوو سیناریۆیە روونی دەكاتەوە كە چۆن كوڕان و كچان جیاوازن و لە هەمان كاتیشدا چۆن وەكو یەك وان ،و چۆن مامۆستایان ،دایك و باوكان و كۆمەڵگا كەسێتی منداڵ پێك دەهێنن .

كاتێك كە لە دوكانێكی كارت فرۆشتندا كارتم دەفرۆشت هەندێك كات كاركەم بازاڕی نەبوو ،لە دواوە دەوەستام و سەیری كڕیارەكانم دەكرد .

ژمێریارەكە لە دواوەی ڕێڕەوێكدا بوو كە لە ناوەڕاست دابوو ،لە دوای ئەویشەوە كاغەزی پێچانەوەو شتی دیكەی لەم جۆرە بوو،بێجگە لەو ڕێڕەوە دوو ڕێڕەوی دیكەش هەبوون لە لای راست و لای چەپەوە

ئا بەم جۆرە چیرۆكەكە دەستپێدەكات ،كاتێك كە خێزانێك دێنە ناو دوكانەكەوە و بە ڕێڕەوی چەپا بەرەو دواوە دەڕۆن ،لە بیرمە كە دایكێك و گەنجێك و كچێكی بچوكی هەژدە مانگە نزیكە دوو ساڵ هاتنە ناو دوكانەكەوە .پاش كەمێك منداڵە بچوكەكە دەستیكرد بە سوڕانەوە بەرەو دواوەی دوكانەكە كە تەنەكە خۆڵێكی لێبوو لوولەی كاغەزی پێچانەوەی تێدا بوو ،تۆ نەتدەتوانی دەریان بهێنیت، چونكە لە ژێر ڕەفەیەكدا بوون ،دەبوو یەكەمجار پاڵ بە لوولەكانەوە بنێیت بۆ پێشەوە ئینجا دەریان بهێنیت ،چونكە ئەگەر ئەم كارەت نەكردایە بە لێواری پێشەوەی ڕەفەكەوە گیر دەبوون .ئەم لوولانە زۆر سەرنجی كچە بچوكەكەیان راكێشا بە جۆرێك كە ماوەیەكی كەمی ویست بۆ دەرهێنانی یەكەم لوولە .كچەكە یەكەم لوولەی خستە ناو تەنەكە خۆڵێكەوە و ئینجا دانەیەكی دیكەشی خستە ناو تەنەكە خۆڵێكی دیكەوە تاوەكو من بە نەرمی دەستم خستە سەر كۆتایی ئەو لوولەیەی كە بە دەستیەوە بوو و بە دەنگێكی توند و لەسەرخۆوە وتم"لەو بڕوایەدانیم كە پێویست بكات هیچی دی لوولەكانم تێكەڵاو بكەیت "كچە بچكۆڵانەكەش بە چاوێكی پڕ لە پرسیارەوە سەیرێكی كردم .دایكی كچەكە بە هەڵپەهات و بردی و گەڕایەوە بۆ هەڵگرتنی كارت .

كاتێك كە كارتەكانیان كڕی و دوكانەكەیان جێ هێشت ،پیاوێك و كوڕێكی لە هەمان تەمەن هاتنە ژوورەوە بە ڕێڕەوی راستدا بەرەو دواوە ڕۆیشتن و دەستیانكرد بە سەیركردنی كارتەكان هەمان شت دووبارە بۆوە .كوڕە بچوكەكە دەستیكرد بە سوڕانەوە بەناو دوكانەكەداو بەرەو دواوە چوو بۆ یاریكردن بە لوولەكان .بەهەمان شێوەی كچەكە دەستیكرد بە دەرهێنانیان كاتێك كە لوولەی یەكەمی دەركرد دڵخۆش بوو .دەستیكرد بە بەرزكردنەوەی بە هەوادا ئینجا سەیری ئەو مێزەی كرد كە ژمێریارەكەی لێیەو بە نەرمییەكەوە دەستی راوەشاند .منیش بە خێرایی چنگم گرت بە كۆتایی لوولەكەوە و بە دەنگێكی توند و لەسەرخۆوە ووتم لەو بڕوایەدانیم كە پێویست بكات ئەوە بكەی، باوكەكەی بە خێرایی هات و كوڕە بچوكەكەی گەڕاندەوە بۆ لای كارتەكان و دەستیكردەوە بە هەڵبژاردنی ئەو كارتانەی كە دەیەوێت .

كاتێك كە پیاو و منداڵەكە كارتەكانیان كڕی و ڕۆیشتن ،ئەم جارەیان دایكێك و كچێكی بچوكی دیكەی لە هەمان تەمەن بە ڕێڕەوی ناوەڕاستدا هاتن .دایكەكە دەستیكرد بە سەیر كردنی كارتەكان كچە بچوكەكەش بە نەرمییەوە دەستیكرد بە دەستكاریكردنی كارتەكان تاوەكو كارتێكی دەركرد ،دایكەكەی كێشای بە دەستیدا .منداڵەكە هەڵەشە بوو شێتانە دەستی كرد بە دەست تێوەردانی كارتەكان لە هەمان

کاتدا دایکەکە دەیقیژاند بە سەریدا و دەستی منداڵەکەی ڕادەوەشاند .پاشان دایکەکە منداڵەکەی ڕاکێشایەوە دەرەوەی دوکانەکە بە درێژایی ڕێگەکە سەرزەنشتی منداڵەکەی دەکرد منداڵەکە زۆر بە توڕەییەوە دەگریاو بە لایەنی کەمەوە دوو کارتییان خراپ کردبوو بە جۆرێك کە دەبوو فڕییان بدەم .چوومە ئەو بەشەی کە کچە بچوکەکەی یەکەمجاری لێبوو ،زۆر بە دڵنیاییەوە پێویست بوو بەشی خوارەوەی کارتەکان ڕێك بخەمەوە ،بەشەکەی کە کوڕە بچوکەکەشی لێ بوو لەو چراپتر نەبوو . لە سیناریۆی ئەم ڕوداوەدا زۆر شت دەردەکەوێت .یەکەم جار با سەیری ڕێگەی فێربوونی هەریەك لە کوڕو کچەکە بکەین دەبینین کە هەمان ڕێگە بووە .کەواتە جیاوازی نێوان کوڕ و کچ چییە ؟دیارە ئەو ڕێگەیە کە بەکارهێنراوە بۆ فێرکردنیان جیاوازە کچان ئارەزووی ڕێکخستن و جیاکردنەوەی شتەکان دەکەن، کوڕانیش لایەنی جەستەیی بەکاردەهێنن بەرامبەر بە شتەکان وەك دەست راوەشاندن و کێشان بە شتدا . هەرچەندە هەردوو کوڕوکچەکە جوڵانەوەی جەستەیی بەرفراوانیان بەکارهێنا، بەڵام کچەکان زیاتر پابەندبوونیان پێوە دیاربوو لەبەرامبەردا کوڕەکان زیاتر هێزیان بەکاردەهێنا لە دەرخستن و بەکارهێنانی ئەم توانا تازە دۆزراوەیاندا . ئەمەش وادەکات مامەڵە کردن لەگەڵ کچدا لەماڵەوەو لە پۆلدا ئاسانتر بێت. لەکاتێکدا کوڕان ئازادترن لە دەرەوە لە شوێنێکدا کە تواناکان و جوڵانەوەیان دەتوانن باشتر دەربڕن بێ ئەوەی بە دوورهاتنێکی زیاد لە پێویستیان بەرامبەر بکرێت لەلایەن دایك و باوکیانەوە . لە باخچەی ساواکاندا ، کە بەزۆری لەلایەن ژنانەوە بەڕێوە دەبرێت ، شتێکی بێزارکەرە بۆیان هەڵسوکەوتی نائاسایی کوڕانیان پێوەربگیرێت . کوڕان بە زۆری و چەندین جار لە کچان زیاتر سەرزەنشت دەکرێن . ئەم سەرزەنشتکردنە یەك لەدوای یەکە لەلایەن کوڕەکانەوە سەرنج دەدرێت و ئەوانیش لێکدانەوەیان بۆ ئەم هەڵوێستە بەکارێکی ناڕەوا دەزانرێت .

ئەگەر مامۆستا بە کوڕێکی ووت خراپەو باش نییە ، ئەمە وائەکوڕەکە دەکات کە نارازی بێت و خۆی بەکەم بزانێت . هەروەك کچە بچکۆلانەکەی ڕێرەوی ناوەڕاست کە کێشە لە نێوان دایك و کچەکەدا هەبوو ئەمەش هیچ شتێکی باشی لێ نەکەوتەوە . دایکەکە لەوانەیە ئەو کارتەی هەڵنەگرتبێت کە ویستوویەتی .

منداڵەکە شەڕانی و تێکدەرو توڕەبوو . دیارە کە منداڵەکە هیچ فێرنەبووە ، ڕێگەی پێنەدراوە کە ئاشکرای دەوروبەرەکەی خۆی بێت یان لاسایی دایکی بکاتەوە . ئەگەر ئەمە تەنها ڕووداوی ناو دووکان و بازاڕێك بێت ئەوا ئەو کچە لەگەڵ گەورە بوونیدا ڕقی لە بازاڕو ناو کۆمەڵگا دەبێتەوە، ، من دڵنیام لەوە . دایکی ، وامەستی دەکرد منداڵەکەی فێرکردووە کە دەست لە شتومەکی ناو بازاڕو دوکانەکانەوە نەدات بەڵام ئەمانە هەمووی بەتەواوی بە پێچەوانەوەبوو لەوپەڕی پلەی باڵای ووخاندن و تێکداندا بوون دەرئەنجامیش منداڵێکی زۆر توورە هاتبووە بەرهەم بەهای ئەم دوو سیناریۆیە بریتییە لە نرخی برِوا بەخۆبوون لە لای دایك و باوکی یەکەم . منداڵان تێناگەن کە بۆ گەورەکان وادەکەن . ئەوان تەنها ئەوە دەزانن کە دەیکەن و بەباشیشی دەزانن و لاسایی ئەوە بکەنەوە کە دەکرێت . منداڵێکی بچوکی تەمەن لە دووساڵ کەمتر سەیر دەکات کارتەکانی سەر ڕەفەکەی لای دایك و باوکیانەوە لابراوە ، ئەویش دەیەوێت هەمان شت بکاتەوە . دیارە کە ئەوان دەتوانن ئەوە بکەن و بشیان خەنەوە جێگەکەی خۆیان هەروەك دایك و باوکیان . لەم تەمەنەدا منداڵ ناتوانێت بخوێنێتەوەو لەوانەیە تێش نەگات کە ئەم ڕەسمانە چی دەنوێنن . کەواتە تەنها ئارەزووی ئەوە دەکەن لاسایی دایك و باوکیان بکەنەوە کە دەتوانن چیان لێ بکەن . دایك و باوکەکانیان ئەوە دەزانن و سوکە نارەزاییەکیشیان دەبێت بۆی دەرئەنجامەکەشی دەگاتە ئەوەی کە کارتەکان بشکێتەوە ، چرچی بکەن یان بیان دڕێنن . منیش ، وەکو دایك و باوکەکانیان کاتێك کە دەگەیشتە هەنگاوی تێکدانەکە ڕێگەم لێ دەگرتن ئەمەش یەك هەڵوێستی بۆ منداڵ پیشان دەدا .

هەرسێ یاساکە جێگەی سەرنجە لەکاتی فێرکردن و پەروەردەکردنی منداڵدا ئەویش بریتییە لە ڕێزگرتن لە منداڵ ، گوێ گرتن لەوەی کەمنداڵ دەیەوێت بیڵێت و هاودەنگ بوون لەگەڵیدا . منداڵان کسانێکن لە جەستەو مێشك دا گەشەی تەواوەتییان نەکردووە ، بەڵام وەکو کەسانی دی خاوەنی هەموو هەست و ئەستێکن و پێویستییان بە ڕێزی ئێمە هەیە و دەبێت بە ڕێزەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت . ئەگەر لێدانی کەسێکی دی کارێکی بێ ڕێز بێت ، ئەی بۆ دەمانەوێت لە منداڵ بدەین ؟ دەرخستنی بەشێکی ئەم ڕێزە لەوەدایە کەگوێ لە منداڵەکانمان بگرین و بەشێوەیەکی

گونجاو وەلامیان بدەینەوە . کاتێک کە منداڵێک دەست دەکات بە قسەکردن نزم بەرەوە بۆ ئاستی ئەو ، هەوڵ بدە لەماناى وشەکانی تێبگەیت . ئەو هەڵەگشتییەی کەگەورەکان تێی دەکەون ئەوەیە کەلەسەروو سەری منداڵەوە قسە دەکەن یاخود لەدوورییەکەوە بەسەریاندا دەقیژێنن . پەیوەندی و گفتوگۆ لەگەڵ منداڵدا هەر لە ساتی لەدایک بوونیەوە دەست پێدەکات و کاتێک کە گەورە لەگوێگرتن دەوەستێت ئەو پەیوەندییەش دەوەستێت . ڕێککەوتن لەگەڵ منداڵدا دەبێتەهۆی دروستبوونی منداڵێکی دروست دوومنداڵەکەی یەکەم جاری سیناریۆکەمان گونجاندنیان لەگەڵ یاساکانی دایک و باوکیان و خاوەن دووکانەکەدا تێدا بەدی دەکرێت ، " دەتوانیت دەستی تێوە بدەیت و دەریشی بێنیت بەڵام لەوە زیاتر نا " . کاتێک کە دایک و باوکەکان منداڵەکانیان لەدواوەی دووکانەکەوە دەبردەوە یاساکانی دوکاندارەکەیان پتەو دەکرد . لەگەڵ دوو منداڵی یەکەمدا هیچ گریانێک نەبوو ، بەڵام بڕواتان بێ ئەو منداڵانە شتێک فێربوون چونکە گریان دەرئەنجامی هیلاکی ، ئازاردان یان بێزارییە نەوەک دەرەنجامی فێربوون . فێربوون بەتەواوی شتێکە کە لەدوایدا خۆی دەردەکەوێت . لەبەرئەوەیە کە دەبێت بڕوا بە منداڵەکانمان بکەین و گوێیان لێبگرین . ئەوەی جێگەی متمانەیە لەم دوو سیناریۆیەدا ئەوەی کچان و کوڕان بەهەمان ڕێگە فێردەبن و ئەمەش جێ بەجێ کردنی ئەو ڕێگە جیاوازەی فێرکردنە .

هەر لەسەرەتای ڕووداوەکاندا دەرکەوت کە کچان حەز بە ڕێکخستنو کوڕانیش بە ڕاوەشاندنی شت دەکەن و ئەمەش بە ڕوونی دیارە . لەکاتی یاریکردن دا سەیرم کرد کەوا کچەکان هەموویان بەنەرمی خەریکی چاڵ هەڵکەندنن.لەناو سندوقی لمدا و کوڕانیش هەموویان بەدەوری گۆڕەپانەکەدا رایان دەکردو یاری شوێنکەوتن و یەکتر گرتنیان دەکرد . پاش دەدەقیقەیەک هەندێک لە کوڕەکان دێنە ناو سندوقی لمەکەوەو دەست دەکەن بەهەڵکەندن و کچەکانیش هەموویان رادەکەن و کوڕەکانی ناو گۆڕەپانەکەش بەشوێنیاندا ڕادەکەن .

بەدرێژایی کات منداڵەکان بەشوێن یەکتردا رادەکەن و لەوانەیە هەندێکی ناو سندوقی لمەکەش بگۆڕێن بەڵام هەردوو یارییەکە هەر بەردەوام دەبێت پێوەری منداڵی چالاک و ناچالاک جیاوازە، هەندێک لە کوڕەکان لە لووتکەی پێوەری چالاکی دان و هەندێک لە کچەکانیش لە نزمترین ئاستی پێوەری ناچالاکیدان ، بەڵام لە ناوەڕاستی پێوەرەکەدا کۆمەڵێکی نایەکسان لەکوڕان و کچان تێدا بەدی دەکرێت . بەپێ ی ووردبوونەوەم لە مامۆستایان ، مامۆستا ژنەکان کوڕان بە شەڕنگێزتر دەبینن . ئەمەش دەرەنجامەکەی سەرزەنشت کردنی کوڕانە زیاتر لە کچان لەو بڕوابەدا نیم کەئەوە شتێکی باش بێت بۆیان . لەناخەوە هەست دەکەن کە جیاوازی هەیە لەڕێگەی هەڵسوکەوتمان بەرامبەر بەکوڕان و کچان . بەڵام جیاوازی ڕاستەقینە لەتەمەنی هەرزەکاریدایە نەوەک لە تەمەنی منداڵیدا . هەروەک لەم سیناریۆیانەدا بینیمان ، دوومنداڵەکەی یەکەمجار بەهەمان شێوە هەڵوێستیان کرد تەنها جیاوازییان ئەوە بوو کە کوڕەکە لوولە پێچەکەی ڕاوەشاند لەکاتێکدا کە کچەکە ڕیزی دەکرد و جیای دەکردەوە . ئەمەش لەوانەیە بەشێکی بەهۆی ئەوەوە بێت کەڕەگەزیان جیاوازە و هەریەکەیان شتێک بە باشتر بزانێت

لەئەنجامدا دەڵێم گرنگترین شت کە ئێمە بەتایبەتی و جیهانیش بەگشتی بتوانین بۆ منداڵەکانمانیان بکەین ئەوەیە کەرێزیان لێبگرین ، بڕوایان پێ بکەین و گوێیان لێ بگرین و لایەنگیریان بین . هەموو منداڵێک حەز دەکات بە گونجاندنی لەناو خێزانەکەیداو هەوڵیش دەدات بۆ دڵخۆش کردنیان .هەندێکجار جیهان شوێنێکی بەرفراوان و سەرشێوێنەرە بۆ منداڵ ، ئەمەش دەبێت هۆی هەڵەشەیی و گریانی بێ هودە . بەئارام بن ، ئێوە گەورەو تێگەیشتوون . لەکۆتایدا هەمووی دەبێتە هۆی بەئەنجام گەیاندنی گەنجێکی دروست لە کۆمەڵگادا .

سەرچاوە: Education in Modern life

مندالْ و خێزانى بێ سەروبەر

خێزان بوار ڕەخسێنەرى زۆرێك لە لادان و يان ڕەوشتە جوانەكانە

ئەميرە محەمەد

بەشى يەكەم

بە شێوەيەكى يەكلاكەرەوە دەتوانين بڵێين بارودۆخى لەرزۆكى ئەمڕۆى جيهان تا رادەيەكى زۆر دەرەنجامى بارودۆخى بێ سەروبەريتى خێزانەكانە. و ئەگەروا بڕياربێت جيهانى ناهاوسەنگ و بارى پڕ لە قەيرانى ئەمڕۆى مرۆڤ تا رادەيەك باش بكرێت، پێويستە چاوێك بە بارودۆخى خێزانەكان دا بخشێنرێتەوە و ئەم دەزگا گرنگە كۆمەڵايەتىيە، بەها و پيرۆزيى خۆى بۆ بگەڕێنرێتەوە. بەلاى زوربەى شارەزايانەوە ئەگەر خێزان هاوسەنگ و ڕێك و پێك بێت، ئێمە پەيوەنديمان لەگەڵ كۆمەڵگەى مرۆڤايەتىدا باشتر دەبێت و كێشەى كەمترمان روو بە روو دەبێتەوە. كێشە و بەلاكان كاتێك سەر هەڵدەدەن كە مەيدانى ژيانى خێزانەكان بێ سەروبەر و ناهاوسەنگ بن.

ئەگەر ئەو پرسيارە بكەين چى وا لە مندالْ دەكات لادەر و سەرلێشێواو بێت دەڵێين: چەندين فاكتەر هەيە و گرنگترينيان فاكتەرى خێزانە و مەبەستە خێزانى بێ (سەروبەر)ە. ئەو خێزانەى كە ژن و مێرد بە هەر هۆكارێك بێت بێ توانابن لە ئەنجامدانى ئەركە پەيوەستەكان بە مندالەكانيانەوە و ڕێگە لە گەشەكردنى مندالەكانيان بگرن، وەك خێزانە لەبەر يەك هەڵوەشاوەكان، لێك جيابووەوەكان، تەڵاقدراوەكان، موعتادەكان، لادەرەكان... و تاد.

خێزانى بێ سەروبەر خێزانێكە: تاوانسان، تاوان دروستكەر، مندالْ لەسەر ڕێ لادەر، وێرانكەرى تەلارى خوورەوشت و بەلايەنى كەمەوە پەروەردەكارى نەوەيەكى شەرمنگێزن.

(دەتوانين بڵێين: خێزان بچوكترين يەكەيە، بەلام گرنگترينيانە.)

هەل و مەرجى نەگونجاوى خێزان و بە سەروبەريتييەكەى، نەزانين و غافلْ بوونى دايك و باوك و كەمتەرخەمييان لە پەروەردەكردن، بارودۆخى خانوو، ناوچە و هەلومەرجيان... وتاد لەو مەسەلانەن كە بۆ بوار ڕەخساندنى خليسكاندن و لادانى نەوەى ئەمڕۆ ژنان و پياوانى كۆمەڵگەى داهاتوو كاريگەريتى و ڕۆڵى گەورەيان هەيە.

لە راستىدا و لە سەردەمى ئێمەدا زۆرێك لە دايكان و باوكان، بە چەندين بەڵگە لەم تاوانانە خۆيان دەدزنەوە و بەرپرسيتيەكەى لەسەرشانى خۆيان لادەدەن و زيانى دەرەنجامى كارەكانيشيان هەر لەمڕۆوە سەر هەڵدەدات و لە ئايندەدا دەردەكەوێت.

لە كاتێكدا مرۆڤ هەندێك لە مندالان دەبينن كە:

-بەهۆى شەڕ و ئاژاوەى دايك و باوكيانەوە سەرلێشێواو و نيگەرانن.

-باوکیان هەیەو بەهۆی سەرقاڵی بە کاروباری رۆژانەیەوە ناکەوێتە ماڵو هەیتوناسان.

-دایکیان هەیەو بەهۆی کارەوە، لە سۆزو خۆشەویستییەکەی بێ بەشن.

-پەراوێز خراون بەهۆی تۆخم کوڕ یان کچ بوونیانەوە، ناشیرینی، ناکامڵی و کەمئەندانی و بیرکۆڵی.. وتاد.

و کاتێك مرۆڤ ئایندەی ئەم جۆرە منداڵانە دێنێتە بەرچاو یەکسەر لە خۆیان دەپرسن، کە سەرەنجامی ئەم منداڵە بە کوێ دەگات؟ کێ دەرمانی سەر لێشێواوێتی و بێ سەروبەرێتییەکەی دەکات؟ گرێ کوێرەکانی ئەم بێ سەرو بەرێتیە کێ دەیکاتەوە؟ کێ ئازارو خەمیان لە دڵدا دەرەوێنێتەوە؟ کێ دەتوانێت وەڵامدەرەوەی بانگەوازە تاڵەکانی ناخی ئەو بێت؟ چەند کەسی دیکەی پێوە گیرۆدە دەبێت؟ بەرپرسی ئەو کییە؟ چ کەسێك پێویستە وەڵامدەرەوەی بارودۆخی ئایندەی ژیانو لادانەکانی ئەو بێت؟ ئایا ئەو لە ئایندەدا تاوانسازو خیانەتکار دەبێت یان بە لایەنی کەمەوە ئامادەیی تاوانو خیانەتکردنی تیدایە؟ ئایا دایكو باوکی بە بەرهەمهێنانی نەوەیەکی لەمجۆرە خزمەتیان پێشکەش بە مرۆڤایەتی کردووە یان خیانەت؟ .. بەڵێ ئەگەر ئێمە روو بە رووی تاوانباران، خیانەتکاران، لادەرەکانو موعتادەکانو .. (ئەو کەسانەی کە کۆمەڵ بەدەستیانەوە گرفتارە) بوینەوە دەبیت سەرزەنشتی باوکانو دایکانیان بکەین کە بە نەزانینو غافڵ بوونو کەمتەرخەمی خۆپەرستی و خۆ بە زل زانینو .. تاد نەوەیەکی وایان پێك هێناوە.

خەڵك لە کۆمەڵگەکەی خۆیدا تاوانبارو خیانەتکار دەبینێتو ئەوانە بە کەمتەرخەم دەزانن. هەڵبەتە داوەرییەکی لەم چەشنە هەقەو پێویستە رۆڵی ئیرادەو بڕیاردانیان لەو لادانە حساب بکەین، بەڵام خەڵك بوار رەخسێنەرانی خلیسکانو تاوانو ئەو کەسانەی دەستیان هەبووە لە پەروەردەی سەرەتاییاندا بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی ئەم دیاردەیە، لەبەرچاو ناگرنو لەو فکرەدا نین کە تێ بگەین کێ تۆوی ئەم میوە تاڵەی چاندووەو کێ باخەوانێتییەکەی کردووە؟

مەبەستمان لەم باسە ئەوەیەکە دایکانو باوکانی بەڕێزی کۆمەڵگەکەمان زیاد لە جاران بە ئاگاو هوشیار بنو بەم لایەنە باوەڕ بهێنن کە هەر هەنگاو جوڵەیەکیان لە مەیدانی ژیانی خێزان دا، بۆ منداڵەکانیان پەندو عیبرەتێکەو بۆ رێڕەوی ژیانیان رێگە دروستکەرو بوار رەخسێنەرە

لەبەر ئەوە پێش ئەوەی بکەویتە رێ سەرەنجامی کارەکەت بۆ ئایندەی منداڵەکانتو کاریگەرێتییەکەی هەڵسەنگێنەو لایەنی باشو خراپی لەبەرچاو بگرە.

ژنو پیاو دەبێت ئەوە بزانن کە پێکهێنانی خێزانو بەرهەمهێنانی نەوەیەك کارێکی بێ ئامانج نیە، و یەك رۆڵی سەر پێیی نیە، بەڵکو ئەنجامی بەڵێن نامەیەکە، وەرگرتنی بەرپرسێتییە، وەرگرتنی ئەمانەتێكو پارێزگاری لێکردنێتی لەبەردەمی خەڵكو خوادا. دایكو باوك بە بەرهەمهێنانو پەروەردەکردنی منداڵان دەبێت وەڵام دەرەوەی زوڵمو ستەمێك بن کە دەرەنجامەکەی کاریگەرێتی خراپی هەیە بۆ سەر دەوروبەرو ئەم دەرەنجامەشی بەرهەمی رەوشی پەروەردەیی دایکانو باوکانەو وەکو خۆمان دەڵێین چی بچێنی ئەوە دەدوریتەوە. بۆیە دایكو باوك دەبێت ئاگایان لە شێوازی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان بێت.

خێزانو پەروەردە

مەسەلەی پەروەردە

پێناسەی پەروەردە

پەروەردە بریتییە لە ئاراستەکردن و بەڕێوەبردنی رەوشی گەشەپێدان و سەرخستنی مرۆڤ و دەرەنجامەکەشی، ئامادەکردنی کەسێک، هوشیار، بەرپرسیار، لە بەرامبەر دەوروبەردا، هەڵسەنگێنەر، رەخنەگر، لە روی رەفتاریشەوە کەسێکی هاوسەنگ.

لە پەروەردەکردن دا هەوڵ بۆ ئەوەیە ئەو بوارو توانایانەی کە لە بونی مرۆڤدا هەن بەگەڕ بخرێن و هەوڵ بدرێت سەرمایەگوزاری بکرێت و بە هاوکاری ئەوانە گەشەو بنیات نان، شکۆفەکردنی تواناکان و لایەنەکانی ژیانی ئاسان بکرێت. گۆڕانکاری بکرێت بە شێوەیەک کە لە سایەی دا مرۆڤ بە کامڵ بوون بگەیەنرێت. لە پەروەردەکردن دا مەسەلەی تەللین، فێرکردن، دۆزینەوەی شارەزایی، دروستکردنی باوەڕ، پێکهێنانی خوڕەوشتی شیاو، پەروەردەکردنی فکرو زەین و جەستە، دروستکردنی رەفتاری جوان دەخرێتە روو، کە لە رابوردوش دا ئەم کارانە هەبوون و ئەمڕۆ شێوەیەکی زانستی بە خۆیەوە بینیوە.

گرنگێتی پەروەردە:

پەروەردە، مەسەلەیەکی گرنگەو لە پێویستترین خواستەکانی مرۆڤە. ئەم گرنگێتییە لە چەند لایەنێکەوە مایەی تێڕوانینە، لەوانە:

1-لایەنی تاکەکەس: پەروەردەکردن پایەیەکی سەرەکییە بۆ سەرکەوتن یان کەوتنی مرۆڤەکان. فاکتەرێکە بۆ بنیاتنان و پەروەردەی جەستەیی، دەروونی، ئەخلاقی، زەینی، سۆزداری و بوار رەخسێنەری رەفتاری ژیرانەو پارێزگاری کردنە لە بەلا هاتووەکان، لە بونەوەرێکی خاوو توانایەکی خاوترەوە کەسێکی کامڵ و توانایەکی شکۆمەند دروست بکەن، دوور لە کاریگەرێتی فاکتەری تێکدەرو گومانـاوی.. تەنانەت کاریگەرێتی سیفاتی ناپەسەندو بۆماوەیی بوەستێنرێت و بخرێتە ژێر لێکۆڵینەوەوە:

2-لایەنی کۆمەڵایەتی: پەروەردەکردن پێویستییەکی حاشا هەڵنەگرە. مەسەلەکەی مەسەلەی ژیانی نەتەوەکانە، لە سایەی ئەودا هەموو خۆشبەختی و بەدبەختییەک دەبینرێت. رەگ و ریشەی زۆرێک لە چاکەو خراپەکانە پەروەردە بنیاتنەری تاکەکانی کۆمەڵگەیە. خەڵک لە سایەی دا خوڕەوشتی خۆیان ساز دەکەن، گەشەو پەرەپێدانی زانست، کەلتور، رۆشنبیری، ئابوری و کاروباری سیاسی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت. پەروەردەی باش کادری رێبەری کۆمەڵگە دروست دەکات، بۆ مرۆڤایەتی خێرو ئاشتی و خۆشگوزەرانی دێنێتە ئاراوە. خۆی و کۆمەڵگەکەی گەشە پێ ئەکەن و لە هەموو هەڵ و مەرجێکدا بڕیاری راست ئەدەن. ئەگەر لە کۆمەڵگەیەکدا گەندەڵی، بێ باوەڕی، پەیوەندی نامەشروع سەری هەڵدا بەڵگەی لاوازی یان هەڵەی سیستمی پەروەردەیە.

جۆری پەروەردەی باوەڕپێکراو:

مەسەلەی پەروەردە مەسەلەیەکی چارەنووس سازی مرۆڤەکانە، مەسەلەیەکە کە لە ماوەیەکی درێژخایەن دا ئەنجامی باش و خراپی لێ دەکەوێتەوە.

پێویستی بوونی ئامانج:

پەروەردە مەسەلەیەکی ئامانج دارەو بێ گومان لە هەموو زەمینەو لایەنێکەوە ئامانجگەلێک هەن کە پەروەردەکار بە لەبەرچاوگرتنیان هەوڵ ئەدات منداڵ بەرەو رووی ئەو ئامانجانە راپێچ بکات، ئەم ئامانجانە لە کۆمەڵگەو قوتابخانە جیاوازەکاندا لەگەڵ گرنگیدان بە خواستی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی دیاری دەکرێن.

بە شێوە یەکی گشتی دەتوانرێت بوترێت ئامانج ئەوەیە کە جەستە، دەرون، ناخ و زەینی تاکەکان پەروەردە بکرێن بە شێوەیەک ئامادە بن وەک یەک مرۆڤ، یەک ئەندامی کۆمەڵگە، بەرپرسیارێتی هەڵگرن و بکەونە هاوکاری ئەوانی دی لەرێگەی گواستنەوەی کەلتوری رۆشنبیرییەوە رۆڵی خۆیان بگێڕن و بە هاوکاری بەشداری بکەن لە ژیانی سیاسیدا، ئێمە لەم رێگەیەدا ئامانەوێت بوونەوەرێکی نوێ دروست بکەین بەڵکو دەمانەوێت بە سوود وەرگرتن لە بوارەکانی ناخی تاک ئەو گەشە پێ بکەین و کارای بکەین و فێری بنەماکانی ژیانی تاکو کۆمەڵی بکەین و هانی بدەین بۆ دەستەبەرکردنی مافی خۆی و خەڵکو رێز لێ گرتنی

بۆ دەستکەوتنی ئامانج و مەبەستی پەروەردە، پێویستمان بە جێبەجێکردنی رەوش و هونەری تایبەتە، بەبێ بوونی ئەم رەوشە چۆن دەتوانرێت منداڵ بگەیەنرێتە خاڵی مەبەست. لەم

ڕێگەیەدا پێویستە ڕێسای زاڵی سەر ڕەفتاری مرۆڤ بناسین، لایەنی لاوازیو توانای سروشتی مرۆڤ تێ بگەینو بزانین چ هۆکارێک توانای پێشخستنی ئەوانیان هەیەو چ‌یدیکەیان دەبێتە ڕێگر.

دایکو باوکی منداڵ پێویستە بزانن لە چ هەلو مەرجێکدا منداڵ پەرە دەخەنو لە سایەی چ فاکتەرێکدا ئەم جوڵەیە خێراتر دەکەن. ئایا منداڵ بە سۆزو میهرەبانیو خۆشەویستیو دەست خۆشی لێکردنو ئافەرین باشتر بەرەو پێش دەچێت یان بە سەرزەنشت کردنو هەڕەشە؟ و لە هەرکامیان تا چ ئەندازەیەکو بە چ شێوەیەک دەتوانرێت هەنگاو بنرێت؟

گومانی تیا نیە کە ڕەوشەکان بۆ گەیشتن بە مەبەستە جۆراوجۆرەکان جیاوازن، لە بنیاتنانی کەسێتی مناڵدا یەک کۆمەڵە ڕەوشو هونەر خراونەتە ڕوو، لە پەروەردەکردنەوە، یان سەر لەنوێ دروستکردنەوەی کەسێتیدا ڕەوشی تر. ئەم هونەرو ڕەوشانە نابێت لە هەموو هەلو مەرجو بارودۆخێکدا یەکسان بن، ساڵو تەمەن، بواری تواناکان، تێگەیشتنو زانیاری ئەوانە دەبێت لەبەرچاو بگیرێتو لە هەمان کات دا شێوەکانی ڕەفتارمان لەگەڵ مناڵدا دەبێت بەردەوام بێتو تا منداڵ ئەرکی خۆی بزانێت لە ژیانی تاکو کۆمەلایەتیو ڕێگەی خۆی ڕێک بخاتو لەگەڵ ژیانی دا بیگونجێنێت.

پێویستی بوون بە ئاگاییو هوشیاری

بۆ پەروەردە کردن منداڵ هوشیاریو بە ئاگایی دایکو باوک کارێکی پێویستە، چونکە ئایندەی منداڵ دەرەنجامی کارو کردەوەو ڕەوشی ئاگایانەی ئەوانە لە ڕاستیدا پەروەردەکردنی منداڵ گرنگترین بەرنامەی ژیانی دایەو باوک پێک دەهێننو ئەوان بنیاتنەری هەمیشەیی تاکەکانی کۆمەڵگەنو لە کارێکی وا گرنگدا بە بێ بەرنامەو ئامانجو بێ هوشیاریو بەئاگایی ناتوانن سەرکەوتوو بن.

هەلو مەرجی ژیانو ئەرکەکەیان وا دەخوازێت کە ئەوان هوشیارو بەئاگا بنو سەر لەم مەسەلەو لایەنانە دەربکەن.

1-سروشتی مرۆڤو لایەنەکانی بوونو چەمکی ژیانی ماددیو مەعنەوی منداڵو بەهاو سروشتو خوی منداڵ بناسن تا بزانن لەگەڵ چ بوونەوەرێکدا سەروکاریان هەیە

2-یاسای گشتی زاڵ بەسەر سروشتو بارودۆخی مرۆڤدا بناسنو بزانن لە چ ڕوویەکەوە خۆشحاڵو ڕەزامەندنو بەچی پەستو نیگەران دەبنو لایەنە پۆزەتیف ونێگەتیفەکان چییەو ئەو لە ژێر کاریگەریتی چ هەلو مەرجو هۆکارێکدایە.

3-دایکو باوک دەبێت بزانن کە دەورووبەر بە مانای گشتی وشەکە چ ڕۆڵێکی لەسەر منداڵ هەیە، فاکتەرە مرۆییەکان چ کاریگەرێتییەک دەخاتە سەر دایکو باوک، خوشکو برا، مامۆستاو هاوڕێو تاکەکانی کۆمەڵ، بەرپرسانی کۆمەڵگە فەرمانو ئاستی ڕۆشنبیرییان چ کاریگەرێتییەکی لەسەر جێ دەهێڵنو هەلو مەرجو هۆکاری مرۆیی وەک ئاو، هەوا، خۆراک، دەرمان، سەرماو گەرما، شێداریو وشکی، نەداریو سەروەتو سامان.. وتاد چ کاریگەرێتییەکی هەیە بۆ سەری.

ئەوان بۆ دەستکەوتنی ئامانجەکانیان پێویستە سود لە ئەزمونی دەورووبەر وەربگرن. چ زۆرن ئەو دایکو باوکانەی کە بە درێژایی ماوەی ژیانیان ئەزمونیان کۆکردۆتەوەو ڕێگە چارەی گونجاویان بۆ کێشەکان دۆزیوەتەوەو دەتوانرێت ئەزمونەکانیان ببێتە ڕێ پیشاندەری کارەکانیان.

زیانەکانی غافڵ بوونی

پەروەردە کردنی منداڵ مەسەلەیەکی ئاسانو لە هەمانکات دا سەختە، بێ سەروبەرێتی، لادان، ڕەسەنایەتی، هەموویان ئەنجامی خراپ یان باش پەروەردەکردنن. بەلای ئێمەوە ئەگەر خێزان لە پەروەردەی منداڵەکەیدا بە شێوەیەکی شایستە کارەکەی ئەنجام بدات ئیتر ڕێگە لە خراپەکاریو گەندەڵی دەگیرێتو دایکو باوک دەبێت بزانن کە چی بچێنن ئەوە دەدورنەوە

غافڵ بوون لە پەروەردەی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسێتی منداڵو عیزەتی نەفسی گەشە نەکەنو بە ڕێو ڕەسمی ژیانی کۆمەلایەتی ئاشنا نەبنو دەبێت چاوەڕوانی خراپەکاریو شەڕەنگێزی لێ بکرێت. لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە ئەم منداڵانە نە دەتوانن چێژ لە ژیانی خۆیانە وەربگرنو نەدەتوانن سود بەخش بن بۆ دەورووبەرو کۆمەڵ

دژواری سەر لەنوێ پەروەردە کردنەوە

لەوانەیە دایکو باوک پێ بە هەڵەکەی خۆیاندا بنێنو بیانەوێت سەر لەنوێ منداڵەکانیان پەروەردە بکەنەوە بە ڕێگەیەکی ڕاست، بەلام دەبێت ئەو ڕاستییە بزانن کە یەکەم ئەم کارە زۆر

دڤوارەو دووەم پەیوەندیدارە بە هەل و مەرجی تەمەن و ئەو ماوەیەی ژیانی کە بە لادەری بەسەری بردووە. هەرچەندە تەمەن زیاتر بێت بواری سەر لە نوێ بنیاتنانەوەی کەسێتییەکەی کەمترەو هەرچەندێك منداڵەکە لە رێ لای دابێت ئەوەندە لە توانای دروستکردنەوەی کەسێتییەکەی کەمتر دەبێتەوە. چونکە وەك خۆمان دەڵێین خوی شیری تا پیری جگە لەوە سەر لەنوێ پەروەردەکردنەوە پێویستی بە ئارامیی و حەوسەڵەی زیاترە. پێویستی بە هونەرو هوشیارییەکی زۆر هەیەو هەموو کەس ئەم کارەی پێ ناکرێت

لە هەمان کاتدا ئێمە لە هیچ قۆناغێکی تەمەن دا بێ ئومێد نابین لە چاکسازی کردنی منداڵ. بۆیە باشترە دایك و باوك هەر لە سەرەتاوە منداڵەکانیان باش پەروەردە بکەن.

دایك و باوك و ئەرکی پەروەردە

دایك و باوك لە مەسەلەی پەروەردەی منداڵ دا چەندین ئەرکیان هەیە کە بە گشتی بریتین لە: پارێزگاری و چاودێری و گەشە پێکردن بەگەڕخستنی تواناکان و هاندانیان بۆ بەرەوپێرەوەچوونی ئامانجی باش و شایستەو ئامادەکردنی کەسەکە بۆ چوونە مەیدانی ژیانی کۆمەڵایەتی، ئاشناکردنی بە ماف و ئەرکەکان، و ئاگادارکردنەوە لە کاری خراپ و دەرەنجامەکانی و رێکخستنی کارو کردارو راستکردنەوەو ئاراستەکردنی خورەوشت و پەروەردەکردنی چەمکە کەسێتییەکەی و رێزگرتن لە مافی مرۆڤ .. وتاد.

لەم رێگەیەدا دایك و باوك پێویستە داوای هاوکاری بکەن و پارێزگاری ئامانج و مەبەستەکانی بکەن و دەسەڵات و کەسێتی خۆیان بۆ رێنمایی کردن بەکار بهێنن و هەوڵ بدەن خۆشبەختی منداڵەکانیان فەراهەم بکەن. دایك و باوك دەبێت نموونەی رەفتارو کردارو گفتاری جوان بن و کارو کردەوەو بۆچوونیان هاوسەنگ بێت.

هەڵبەتە ئەنجامدانی ئەرکێکی لەم چەشنە لەگەڵ هەموو ئاسانکاری و هاوکارییەکدا ئاسان نیە. بەڵام ئەوەی کارەکە ئاسان دەکات ئەو هەستەیە کە دایك و باوك دەبێت بزانن چ ئەرکێکی گەورەو پیرۆز دەدەن و بزانن بەرامبەر منداڵەکەیان بەرپرسیارن و هەڵبەتە لە سنووری دەسەڵات و توانای خۆیاندا.

کۆنترۆڵ کردنی فاکتەرە کاریگەرەکانی لەسەر پەروەردە

جیاکردنەوەی منداڵ لە دەوروبەرو لەو هۆکارە زۆرو زەوەندانەی دێنە سەر رێی گەشەو پەروەردەکەی بە ئاسانی نایەتە دی، منداڵ لەم مەیدانی ژیانەدا لە ژێر کاریگەرێتی دەیان هۆکاردایە، بولرو لایەنی وەك سروشت، خو، ئارەزوو، خواست و باری دەروونی و مەسەلەکانی وەك شارستانێتی، جەنگ، کەلتور، هونەر، باری ئابووری و سیاسی... و تاد کار دەکەنە سەری.

یەکەی خێزان، دەوروبەر، کەناڵەکانی راگەیاندن، دانیشتوان، خانو، ناوچەی گەرم و شێدار، کارگەرێتییان هەیەو پێویستە بخرێنە ژێر کۆنترۆڵەوەو لەو شوێنەی کە توانای کۆنترۆڵ کردن نیە پێویستە منداڵ لە کاریگەرێتی و دەسەڵاتی ئەوان دور بخرێنەوە.

بە گشتی دەتوانین بڵێین کە منداڵ لە قۆناغی ساوایەتیدا پڕ لە قەیرانترین قۆناغی ژیانی دەباتە سەر. گوێ پێ نەدانی دایك و باوك بە مەسەلەی پەروەردەکردنیان خۆی لە خۆیدا هۆکاری وێرانکارییە، پەروەردەی منداڵ پێویستی بە چاودێری هەمیشەییە، چونکە زۆرن ئەوانەی لەسەر رێگەی گەشەی منداڵانن، کە بوار بۆ سەرهەڵدانی کێشەو لادانی منداڵان دەڕەخسێنن.

ڕێگای کارێزا لە کاری سێکسی دا

پەرچڤەی: سەهەند قەرەداخی

سەد ساڵ تێپەڕ بووە بەسەر ئەو ڕێگایەی کە بەکارێزا Carezza ناودەبرێت و لە ئەمریکا لەلایەن سەرۆکی دەزگای دیاریکردنی وەچەوە دانرا .

لەم ڕێگایەدا ژن و مێرد دوور وپەرێز دەوەستن لە کاری سێکسی ڕاستەوخۆ ، بۆ ئەوەی خۆیان بەدووربگرن لە وەچەخستنەوە لەم ڕێگایەدا ژن و مێرد بە هێمنی باوەش دەکەن بەیەکدا و خۆیان لە هروژاندنی ڕاستەوخۆ بەدوور دەگرن و زۆرتر چێژ لە باوەشەکەو ڕوانینە نهێنییەکانی دەروون وەردەگرن و لەو کاتەشەوە تانێستا بە فەلسەفەیەکی نوێ بۆ شۆڕبوونەوە بەناخی یەکتردا دادەنرێت .

لەم باوەش پیاکردنەو لە ئامێزگرتنەدا هەموو خۆشەویستییەکی ڕاستەقینەو یەکتری ویستن بەگوێی یەکتردا دەڵێن و یا بەبێ دەنگییەکی خۆشەوە دەمێننەوە ، زۆرجار ڕووی داوە کە زیاتر لە چەند سەعاتێك بەو شێوەیە بمێننەوە تاهەردووکیان بەتەواوی دەگەنە کاتی هارمۆنی و گونجان و خۆئامادەکردن بۆ کاری پیرۆز . لەم کاتەدا وردە وردە پیاوە کە دەجوڵێت و دەست پیاهێنان و خۆ لێنزیك کردنەوە ڕوودەدات چونەژوورەوەی چوکیش هەربەشێوەیەکی هێمن و نەرمی ڕوودەدات و ئیتر هەردوو خۆشەویستەکە هەست بەوە دەکەن کە بارگەیەکی کارەبایی لە هەردوو جەمسەری کارەبا پێچەوانەکەوە تیایاندا بڵاو دەبێتەوەو وادەست دەکەن کە هێزی کارەبایی لەسەری پەنجەکانیانەوە دەردەچێت کە هەردووکیان لەو کاتەدا بەو پەنجانە یاری بەوی دی دەکات

ئا بەو شێوەیە یەکێك پێکەوە پێك دەهێنن کە جۆرێك لە چێژی خۆشەویستی تیایاندا دەتوێتەوە .

ئەو موگناتیسەی خۆیان لەو کاتەدا هەستی پێ دەکەن ئاماوەیەکی زۆر لە نێوان هەردووکیاندا ئاڵوگۆڕ دەکات و بەو باوەش پیاکردن و ئامێزگرتن و دەستبازییە هێمن و لەسەرخۆیە شەپۆلێك لە خۆشی و چێژی شادییان بۆ دێت کە چەند جارێك لەسەر یەك دووبارە دەبێتەوە ، بەڵام قۆناغی لەرز یا ئۆرگازم خۆیان بە ئانقەست پشت گوێ ی دەخەن و خۆیانی لێ لادەدەن ، ژنەکە ئەوپەڕی چێژوەرگرتنی خۆی وازلێ دەهێنێت ، و پیاوەکەش پارێزگاری بە تۆواوەکەیەوە دەکات ، ژنیش بۆ ئەوەی بگاتە لووتکەی چێژ پێویستە لەسەری پارێزگاری بە هاوسەنگییەکەیەوە بکات بێ هیچ تێکچوون یان دڵە ڕاوکێییەك بەو شێوەیە جووتبوونە هاوبەشەکە نیوسەعات یا سەعاتێك ئەگەر زیاتریش نەبێت ، دەخایەنێت ئەو کەسانەی لە ئەمریکاو وڵاتانی دی دا لەم سەد ساڵەی پێشوودا ئەم ڕێگایە پەیڕەو دەکەن ، دەڵێن ئەم ڕێگایە کاریگەرییەکەی دەچێتەناو قوڵایی دەماخەوەو مێشك و بیر بەهێز دەکات و دەروون و خودی مرۆڤ بەرزدەکاتەوە بۆ ئاسمان و دووری دەخاتەوە لە چێژەگیانەوەرییەکانی سەر زەوی ، و لە ئەنجامدا هەردوو خۆشەویستەکەی تەواو هیلاك و شەکەت دەبن و ئیتر دەکەونە ناو خەونێکی زۆر قووڵی خۆشەوە و لەپاش هەستاندنەوەش چالاکی تەواوی خۆیان بەدڵێکی کراوەو پڕشکۆوە بۆ دەگەڕێتەوە کەبەرزترە لە دنیامەی ئێمە . ئەم حاڵەتە پڕشکۆیە بەردەوام خۆشییەکی

پڕتام و چێژێکی خۆشیان پێدەبەخشێت و بەردەوامی پێ دەدەن و بە هۆیەوە پارێزگاری بەو بەختیارییە هاوبەشەی نێوانیانەوەی بەدرێژایی ژیانەوە پێ دەکەن .

گەلێك لەوانەی ئەم ڕێگایە پەیڕەو دەکەن لە کتێبەکانیاندا زۆرێك لە خەسلەتی جوانی و چێژی پڕشکۆی مرۆیی باس دەکەن کە دوو خۆشەویست لە یەکتری دەبینن بەو مانەوە درێژخایەنەیان لە ئامێزو باوەشی یەکتردا بۆ ماوەیەکی زۆر بێ ئەوەی بیەڵن بگەنە ئۆرگازم .

پەیڕەو کارانی ئەم ڕێگایە لەو بڕوایەدان کە پیاو نابێت تۆواوی خۆی بڕێژێت پێویستە پارێزگاری پێوەبکات ، و ئەم ڕێگایە لایان گەلێك نەخۆشی جەستەیی و دەروونی لادەبات و دەروون و هۆشی مرۆۆ زۆر لە ئاستی مرۆڤانی دی بەرز دەکاتەوەو دیدو سەیرکردنی سروشت و گەردوون لایان جوانترو رازاوەتر دەبێت ، سەرەڕای ئەوەی دەستبازییە درێژخایەنەکە لایان مرۆۆ لە گەلێك خوێ و ماددەی کیمیایی زیان بەخش لە جەستەدا رزگار دەکات .

زۆریشن ئەوانەی کە ناتوانن پەیڕەوی ڕێگای کارێزا بکەن ، پەیڕەو کاران لەو حاڵەتەدا ئامۆژگاری ئەوەیان دەکەن کەلەو حاڵەتەدا بۆنەوەی خۆیان لە جووتبوونی تەقلیدی و پەلەو زوو گەیشتن بەئۆرگازم دووربخەنەوە ، لەو کاتەدا شیعر بخوێننەوە یا لەژمارە 200 وە بۆ نمونە بەرەو خوارەوە دەست بکەن بە ژماردن ، بەکورتی ئەو کەسانە پێویستیان بەوەیە خەیاڵی خۆیان دووربخەنەوەو بۆنمونە وابزانن لە ژێر دەستی پزیشکی داندان ئەك لە باوەشی ژنێکدا .. هتد

بەڵام زۆر دەمێکە زانست بەتەواوی دژی ئەم ڕێگایە وەستاوەتەوە لەبەر ئەم خاڵانەی خوارەوە :

أ- ئۆرگازم و ڕژاندنی تۆواوی پیاو هیچ زیانێك بە تەندروستی ناگەیەنێت چونکە تاقیکردنەوەکانی زۆربوون پێچەوانەی ئەم ووتانەیان سەلماندووەو ئەو جۆرە موگناتیسییەشی کەباس دەکرێت لە نێوان هەردوو خۆشەویستەکەدا بەو شێوەیە نەبینراوە .

ب- ئەو ووتەیەش کە شێوەی جووت بوونەکەی جاران دوورکەوتنەوەو وەڕسی بۆ دووکەسەکە دروست دەکات راست نییە .

ج- ئەگەر ژن و مێرد بەراستی یەکتریان خۆش بوێت پێویستیان بە کارێزانییە ، و ئەگەر یەکتریشیان خۆشنەویست بڕوا زۆرە کەناتوانن بۆ ئەم ماوە درێژە باوەش بەیەکدا بکەن و کارێزاش هیچیان بۆناکات .

د- هیلاکی پیاو لە ڕۆژدا بەهۆی کارەوە ڕەنگە ڕێگربێت لەوەی بتوانێت بۆ ماوەیەکی وا درێژ ئامێزبگرێتەوە بێ ئەوەی خەوی لێ بکەوێت .

هـ- زۆر هێشتنەوەی تۆواو بێ ڕشتن و بۆ چەندەها جار دوورنییە کۆئەندامی زاوزێ تووشی هەوکردن بکات بەتایبەتی تۆواوە بۆرییچکەکان و پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانە .

لەگەڵ ئەوەشدا دەرکەوتووە کەئەم ڕێگایە هەندێك باشەشی هەیە لەوانە :

1- زۆربەی ئەوانەی ڕێگای کارێزا بەکاردەهێنن تەندروستییەکی باشیان هەیە و لە راستیدا زیانی نییە .

2- ئەو کەسانەی ڕێگاکە بەکاردەهێنن لەو بڕوایەدان کە هێشتنەوەی تۆواو لەجەستەی پیاودا ، پیاو بەهێز دەکات ، ئەمە ئەگەر چی لە راستییەوە دوورە بەڵام ئەوانەی بەم هەستە هەست بە هێزو باشی دەکەن .

3- هەندێك لەو ژن و مێردانەی قسەیان لەگەڵدا کراوەو ئەم ڕێگایە بەکاردەهێنن دانیان بەوەدا ناوە کە هەستێکی خۆشی زۆر لەو باوەش پیاکردنەو ئامێزگرتنەوەیەدا وەردەگرن .

لەگەڵ ئەوەشدا دەمانەوێت بەو کەسانە بڵێین کە ئەم ڕێگایە پەیڕەو دەکەن پێویستە ئەوە بزانن کە راستە ئەم ڕێگایە دەبێتەهۆی ئەوەی کەژن نەپیترێت و سکی نەبێت ، بەڵام ڕوودەدات هەندێکجار ، چەند دڵۆپێك تۆواو بچێتە ژوورەوە ، و ڕەنگە چەند تۆواوێك سەربکەون و سکپڕبوون ڕووبدات و گومانیش لەوەدا نییە کە ڕێگای کارێزا لەم ماوە دووردرێژەی دا بۆتەهۆی ئەوەی کە ڕێگە لە منداڵ بوون بگرێت و بەهۆیەوە هەزارەها بوونەوەر بێ بەش بوون لە هاتنە ژیانەوە.

مەترسی کەم خوێنی لەسەر منداڵان

نوسینی: دکتۆر جەمال عەلی عەتار
پەرچڤەی: گەشاو عەبدولقادر

20 ٪ ی مردنی ژنان لە کاتی منداڵ بووندا هۆکەی کەم خوێنی یە و مەترسیشی بۆ سەر منداڵی تازە لەدایك بووهەیە .کەم خوێنی خۆراکی بۆ بێ توانای ئەو خانانەی کە خرۆکەی سوور دروست دەکەن دەگەڕێتەوە ، کە ڕۆژانە توانای بەدەست هێنانی بڕی سروشتی ئاسنیان نی یە ،بەو مانایەی کە خانەکان توانای بەرهەم هێنانی بڕی سروشتی پێویست بو مرۆڤ لە هیمۆگلۆبینیان نی یە ئەم بارەش بە پێی پێویستی مرۆڤ بۆ هیمۆگلۆبین زیاد دەکات بە تایبەتی لەکاتی سکپڕی دا یان شیردان یان لە دەست دانی خرۆکە سورەکان بە هۆی کرمەکانەوە یان هەوکردن و نەخۆشیەوە ،کاتێك ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە لەشدا کەم یان کەمترە لە تێکرای سروشتی

ئاسن لە ڕەگەزە سەرەکیەکانە لە دروست بوونی خوێن بە تایبەتی هیمۆگلۆبین و ئەنزیمەکانی دروست کردنی ئاسن ،ئاسن بە بڕێکی زۆر لە خۆراکە ئاژەڵیەکان و خۆراکە ڕوەکیەکاندا هەیەو لە بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵە باریکەدا دەمژرێت و هەندێك هۆکار ڕێگە لە مژینی ئاسن لە ڕیخۆڵەدا دەگرن و هەروەها چەند ڕێگەیەکی نادروست بۆ خۆراك خواردن هەیەکە ڕێگە لە مژینی ئاسن دەگرن ،بەلام بەشێوەیەکی گشتی ئاسن لە خواردنی ئاژەڵی و خواردنی ڕووەکی دا هەیە وەك گۆشتی مەر و بزن و حوشتر و بەرهەمەکانی گۆشت هەروەها لە جگەر و سپڵ و هێلکە بەلام لە هێلکەدا بە بڕێکی کەمتر وە لە پاقلەمەنیەکانیشدا هەیە وەك پاقلەو نیسك .... هتد و سەوزەواتی کە گەڵاکانیان سەوزی تۆخە و لە قەیسی و قامیشی شەکر و شەربەتی قامیش و هەنگوینی ڕەش و مۆز و سێو و ترێ و هەنار .

ئاسن لەگەڵ پرۆتینی گلۆبیولین یەك دەگرێت و هیمۆگلۆبینی خوێن پێك دێنێت

ڕاستیە پزیشکیەکان :

1- ئاسنی ناو هێلکە لە ڕیخۆڵەدا لەبەر بوونی فۆسفات لە زەردێنەی هێلکەدا کەمتر دەمژرێت .

2- لە بایەنجاندا ئاسن نی یە و بیرۆ ڕایەکی هەڵە هەیە کە بایەنجان دەوڵەمەندە لە ئاسن بەلام ئەمە ڕاست نی یە .

3- بۆ ئەوەی سوود لە ئاسنی ناو پاقلە وەربگیرێت پێویستە پەنیر یان هێلکەی لەگەڵدا بخورێت

4- شەربەتی لیمۆ بە شێوەیەکی چاکتر یارمەتی مژینی ئاسن دەدات یان بە مانایەکی راستر ڤیتامین (C) لە کاتی نەبوونی شەربەتی لیمۆدا .

5- لەو نەریتە باوە هەڵانەی هەیە خواردنەوەی چایە یەکسەر دوای نان خواردن چونکە ڕێ لە مژینی ئاسن دەگرێت لە

ریخۆڵـە باریکـەدا بـەڵکو دەبێـت دوای دوو سـەعات یان زیاتر چا بخورێتەوە .
بـڕی ئـەو ئاسنە لـە لەشی مرۆڤێکـی پـێ گەیـشتوو دایە (3-4)گم کە زۆربەیان لـــە 65-70 ٪ لـــە هیمۆگلـۆبین و 3-5 ٪ لـە ماسولکە شانەکاندا و 30 ٪ بە شێوەی هیمویدرین و فیرمیتین و نزیکەی 0,7 ٪ بە شێوەی ترانسفرین هەیە .

و ئاســـن لـــە لەشـــدا کۆدەکرێتـــەوە و دەگاتـــە کەمترین تێکڕایـی لـە نێوان 12-20 مـانگی دا وە لـە ماوەی منـداڵی و هـەرزەی دا بـە هێواشـی زیاددەکـات تـا دەگاتـە تێکڕایـەکی سروشـتی لەتەمـەنی (20) سـاڵی دا پێویـستە بڕێکی ئاسن بۆ خواردن زیاد بکرێت لەبەر سوڕی مانگانەی کچان و ژنان و ماوەی سک پڕی لە ژنان دا .

ئاسن لە لەشدا :

لەش بۆ ئەوەی ئاسن بمژێت پێویستی بە چوار رەگەز هەیە کە ڤیتامین (C -D - B12ومترشی فولیک ، هەندێك نەخۆشی هەیە کەدەبنە هۆی مژینی ئاسن لە ریخۆڵەدا وەك لە سـاتەکانی سـك چـوون لـە ناوچـە گەرمـەکان دا وە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس دەردەکانی جۆگەی هەرس لەم کاتەدا ریخۆڵەماوەی مژینی ئاسنی نابێت .

زیادبوونی پێویستی لەش بۆ ئاسن پێویستییەکی سروشتی یە لـە کـاتی گەشـەکردن دا بە تایبـەتی منـداڵ لـە مـاوەی (6تا18) مـانگی دا وە لەکاتی سوڕی مانگانـەی ژنان داو لە ماوەی سك پـڕی دا بەڵام پێویستییەکی زۆری ئاسن لەکاتی نەخۆشـیيەکان دا هەیــە وەك خــوێن بــەربوونی ســوڕی مانگانەوکۆئەندامی هەرس و خوێن بەربوونی لەلەش دا ، و لەکاتی بوونی کرمی ریخۆڵە ئەمە دەبێتەهۆی وون کردنێکی بەربەبەرەیی لـە ئاسـن ئەمـەش دەبێتـەهۆی کـەم خـوێنی هەمیشەیی .

جۆرەکانی کـەمی ئاسن / چوار جۆر کـەمی ئاسن لەلـەش دا هەیە و ئەمانەن /

1- قۆنـاغی پـێش دەرکـەوتن لـە سیفاتەکانی کـەمی ئاسنی پێویستە بۆ زیندەپاڵ لە مۆخی ئێسکەدا ، ئەم قۆناغەش هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی هەڵنەگرتووەو لە کاتی شیکاری دا بە شێوەی سروشتی دەردەکەوێت

2- قۆناغی داپۆشراو – لەم قۆناغەدا ئاسن دەست دەکات بە کەم بوونەوەی بە تایبەتی لە کەمی ئاستی ئاسن لە پلازمادا .

3- قۆناغی سەرەتای لە ئەنیمیا – لە شیکاردا کەمی ئاسن دەکاتە 10-11 گم بۆ هەموو 100 س س ^{3} لە خوێن و چڕی ترانسیفیرین لە پلازمادا دادەبەزێت .

4- ئـەنیمیای دەرکـەوتوو – چـڕی هیمۆگلـۆبین لـە 10 غـم بە100 س س ^{3} لە خوێن کەمتر دەبێت .

بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە :

ئـەم نەخۆشـیە بـە شـێوەیەکی زۆر لــە وڵاتــە تــازە پێگەیشتوەکان و جیهانی سێ یەم و لە ناوچە گەرمەکان لە (10-15 ٪) لـە ژنـان و (20-30 ٪) لـە ژنـە سـکپڕەکان و (40٪) زیاتر لە منالانی تەمەن یەك ساڵدا بڵاودەبێتەوە ،و ئەم نەخۆشیە لە پیاوان کەمتر دەبێتەوە بەهۆی کەمی ئاسن و یان وون بوونی لە پیاودا تەنها ئەگەر تووش بێن بە کرمەکان کە کـار لەمانـە دەکـات .هەنـدێك ناوچـە لـە ئاسـیا و ئـەفریقا و ئـەمریکای لاتینـی هەیـە کـە تێکـڕای تـووش بـوونی پیـاوان دەگاتە (20-40 ٪) لە کۆی ژمارەی پیاوان بە مانایەکی تر

ئافرەتان لەمە زیاترە .

نیشانەکانی نەخۆشیەکەو دەست نیشان کردنی :

کەمی ئاسنی کۆکراوەو ترشی فولیك و ڤیتامین (B12) لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەکی بەرناکەوێت تەنها کاتێك کە ئەم نەخۆشییە (کەمیە) هیچ قەرەبوو نەکرێتەوە بەهۆی خۆراکەوە وە نیشانەکانی ئەمانەن :

1– کەمی زیندەگی و چالاکی .

2– زوو ماندوو بوون .

3– کەمی توانای بیرکردنەوەو هەست کردن .

4– کەم خەوی .

دوای ئەمە لەکاتی زیادبوونی کەمی ئاسن لە خوێن دا نیشانەی دیکە بێجگە لەوانەی پێشوو دەردەکەون ئەویش (زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاو ، زەردبوونی پێستی دەم وچاوو دوای ئەوە نیشانەکان لە هەناسەو دڵ و گورچیلە و کۆئەندامی هەرس دا دەردەکەون وەك تەنگە هەناسەو سەر ئێشەو زیاد لێ دانی دڵ و گێژبوون و کەمی ئارەزووی خۆراك و ئارەزووی دڵ تێك هەڵاتن و ئاوسان و ئاڕێکی لە سوڕی مانگانەداو دەرکەوتنی لوولە پەلەکان داو نینۆکەکان بەهۆی کەمی ئاسنەوە کاریان تێ دەکرێت لە پێش دا سپی کاڵ دوای ئەوە بە شێوەی کەوچك دەردەکەوێت و لە کاتی کەمی (B12) لەسەر زمان و گەدە گۆڕانی رەنگی پێست دەردەکەوێت و دوای ئەوە کاریگەری لەسەر توانای مێشکی دا دەبێت .

دەست نیشان کردن :

ئەمەش بە شیکارکردن دەبێت لە تاقیگەدا کە رێگەیەکی سادەو ساکارە دەتوانرێت بڕی هیمۆگلۆبین و ئاسن و B12ترشی فولیك لە خوێن دا بپێورێت .

چارەسەرکردن :

خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن وشیاری تەندروستی زۆر پێویستە بۆ ئەم بابەتە و چڕ کردنەوە لەسەر ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی زۆر لە ئاسنیان تێدایە وەك سەرچاوەی ئاژەڵی و رووەکی و شتنەوەی سەوزەوات بە چاکی و چارەسەرکردنی کرمەکان گەر هەبوو پێ دانی ژەمە خۆراکی بۆ قوتابیان و پێدانی دەرمانی گونجاو بۆ ژنە سك پڕەکان لە مەڵبەندەکانی چاودێری دایکایەتی و منداڵان و رێکخستنی خێزان ، رێنمایی کردن بە بیانووی ماڵ بۆ خۆراکی چاك بۆخۆی و خێزانەکەی ، پاك و خاوێنی تایبەتی و گشتی ، هەواگۆڕکێ ی ماڵ و خوێندنگاکان بە شێوەی چاك ، نینۆك کردن و پاکژی ، و لەناوبردنی مێرووە زیان بەخشەکان و گوێزەرەوەی نەخۆشییەکان و چارەسەری کەم خوێنی بەهۆی حەپ یان شروب یان دەرزی .

نەخواردنەوەی چا دوای نان خواردن ، وەرگرتنی ڤیتامین C و جەخت کردنەسەر خواردنی زەڵاتەو خواردنی نوێ بەرنامەی وەرگرتنی ئاسن لەهەموو ناوچەکان دا هەیە بەڵام کێشەی ئەنیمیا تا ئێستا کێشەیەکی زۆر گەورەیە ، کە کاردەکاتە سەر ئاستی بەرهەم هێنانی تاك و کار لە تەندروستی منداڵ و ئافرەتان دەکات . کە کێشەیەکی زۆر لەم وڵاتانەدا جا ئایا لە رێگەی ژینگەوە یان نەبوونی وشیاری تەندروستی و دواکەوتوویی و هەژاری و نەخۆشی و کرم و بڵاوبوونەوەیی و نەبوونی خۆراکی دروست و زۆری ئەندامانی خێزان و هەژاری تێکەڵ بەیەك دەبن . ئەم کێشەیە بەبەردەوامی مەترسییەکەی زیاددەکات بەڵام چارەسەری ئاسانەو ئەویش لە رێگای گرنگی دان بەو خواردنانەی کە ئاسنیان تیادایە جا رووەکی بن یان ئاژەڵی و لە کۆتایی دا دەڵێم : ژینگەیەکی پاك + مرۆڤی پاك + وشیاری تەندروستی رێك = نەبوونی کەمی ئاسن و ئەنیمیا چونکە "خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن "

چۆن وا لە منداڵەکانمان بکەین داهێنەربن

دکتۆر ناسر ئەحمەد سنە
پەرچڤەی: ئارام حەمید

داهێنان دیاردەیەکی مرۆڤایەتیە کە سەرچاوەی هۆیەکانی چالاکردنی ماڵەوەو خوێندنگاو کۆمەڵگاو راگەیاندن و ژینگەیە ،کە ئاکامی دیاری لەسەر بەرزبونەوەی پێش کەوتنی کۆمەڵگاکاندا هەیە ،وێرای ئەوەی کردارێکی سەرەکیە لە لایەن منداڵەکانمانەوە بۆ هێنانەدی خودی خۆیان کە بوونی خۆیانی پێ بسەلمێنن .

سیفەتی داهێنان .. ئەمە بەهرەیەکە لە منداڵەکانماندا هەر لە ساتی لە دایك بوونیانەوە و بە درێژایی قۆناغەکانی گەشە لە گەڵیاندایە ،بەڵام بۆ برەودان بەم سیفەتەو بۆ ئەوەی بۆ توانایەکی هەمە لایەنەی بە بەرهەم پەرە بسەنێت پێویستی بە گەشەو بە راهێنان و چڕکردنەوەی بەهرەکان هەیە .

لێ کۆڵینەوەکان سەبارەت بە داهێنان ئاماژەیان بەوە داوە کە هەندێك سیفەتی تاك داهێنان دروست دەکەن وەك : سەربەخۆی و پشت بەخۆ بەستن و باوەڕ بە خۆکردن و هەوڵدان و سەرچڵی و هاوکاری و نەرمی و بایەخ پێدانە فرە

جۆرەکان هەروەها کرداری داهێنان چەندەها فاکتەر و توانای وەرگیراو کاری تێدەکەن وەك توانای خۆ گونجاندن و نەرمی لە وەرگرتنی هەڵوێست و گیروگرفتەکان و توانا بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نوێ و هێنانەدی هزرەکان بە گواستنەوە یان لە هەڵوێستی ئاسایی یەوە بۆ هەڵوێستی داهێنەرانە لەگەڵ ئامادەگی دەروونی و زانستی و ئاراستەکردن بۆ تازەگەری و داهێنان لەگەڵ پاراستنی رەسەنایەتی ئەمانە هەموویان هێزو توانا بە داهێنان دەبەخشن .

هەروەها داهێنان کردارێکە کە پشت بە کۆکردنەوەی زانیاریەکان و وەگەرخستنی ی مێشك و چالاکردنی هزر و بەدی هێنانی ئەلتەرناتیڤەکان و ئەنجامدانی شێوازی جۆراو جۆر بۆ گەیشتن بە باشترین ئەلتەرناتیڤی مادی (بەرهەم هێن / سەرچاوە /یان تیۆرێکی زانستی) یان مەعنەوی (فێربوونی بەردەوام / گەشەی کەسێتی /

بەڕێوەبردنی قەیرانەکان) دەبەستێت ئەم لێکۆڵینەوانە ئەوەیان لەبیر نەچۆتەوە کە ماڵ یەکەم باوەشگایە و سەرچاوەیەکە بۆ گەشە پێدانی کرداری داهێنان کەواتە چۆن یارمەتی منداڵەکانمان بدەین کە داهێنەر بن ؟

1- لە ڕێگەی فەراهەم کردنی بارودۆخێکی خێزانی کە ئارامی دەروونی و کۆمەڵایەتی باڵی بەسەردا بکێشێت و فەراهەم کردنی کاتی پێویست بۆ پەروەردە کردنی منداڵەکانمان و هاوبەشی کردنیان و سەرپەرشتی کردنی چالاکی زەینی و داهێنەرەکانیان بۆ ئەوەی لەسەر بڕێکی زۆر لە ئازادی کەسێتی ڕێك و پێك سەربەخۆیی و دەست پێش خەری دابمەزرێن ئاراستەکردنیان بۆ ئەوەی بەباشی زاڵ بن بەسەر رەفتاریان و پاشان بە بەدی هێنانی خۆیان وەك تاکێکی سەربەخۆ .

2- هەر لە ساواییانەوە لەسەر باوان پێویستە هەستی پەی بردن لای منالانیان بوروژێنن بە پێی قۆناغە جیاوازەکانی تەمەنیان لە ڕێگەی چالاکی هەمەڕەنگ و گونجاو وەك وێنەو چیرۆك و هۆکارە فێرکاریەکانی بەهۆی ئامێری ڤیدیۆ و کۆمپیتەر و ... هتد ئەنجام دەدرێن بۆ ئەوەی خوێندن و خوێندنەوە و هەوڵ و کۆشش لایان گەشە پێ بدرێت چونکە ئەوانە بناغەی زانست و کڕۆی داهێنانن .لەگەڵ لایەنە چاکەکانی ئەم ئامێرانە کە لە لای هەموو کەس ئاشکرایە لایەنی خراپیشیان هەیە ،بۆیە دەبێت رەچاوی دیاردەی (دەق گرتن بە بینینی تەلەفزیۆن و یارییە کۆمپیتەرەکان) بکرێت لە پێ داهێنان و تێ ڕامان دەگرن و ،ڕێگە لە گەشەی جولەی و لەشی منداڵ دەگرن و دەبنە هۆی قەڵەوییەکی زۆر هەروەك لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە .

- لەسەر خێزان پێویستە چاو بە یاریەکانی منداڵدا بخشێنێت ،لەبەر ئەوەی پێش ئەوەی هۆکاری کات .بەسەر بردن بن – هۆکاری پەروەردەی و فێربون و ڕۆشنبیرکردنی گرنگن بۆ دروست کردنی کەسێتی داهێنەر لە منداڵاندا ،چونکە یاری کە منالانمان لە ئەرکەکانیان دوراناخات و زیانیان پێ ناگەیەنێت و ماندوویان ناکات هەڵێکە بۆ رزگاربوون لە واقعی پڕ لە کۆت و بەند و ، بۆ کەم کردنەوەی گرژییەکانیان بەهۆی ئەو شکستیانەوە کە لە ژینگەکەیاندا ،دێتە ڕێگایان .

پێویستە کۆششی زیاتر بخرێتە گەڕ بۆ چاك هەڵبژاردنی یارییەکان و ڕێگاو شوێنیان بدرێت بۆ ئەوەی لەگەڵ قۆناغەکانی تەمەن و تایبەتمەندی و ژینگە و ڕۆشنبیریان بگونجێت پاشان کاربکاتە سەر پەرەسەندنی بەهرەمەندییەکانیان .

- راکردن و نواندنی هەندێك ڕۆڵی ئەکتەری ... کاغەزی ڕەنگاو ڕەنگی یاریەکان و یاری ئوتۆمبیلە بارهەڵگرەکان نمونەی خانوو پردەکان هەڵوەشاندن و پێکەوە لکاندنی شەش پاڵۆکان ئەمانەو هی تر گەشەی جولەو هەڵچونی و زانیاری منداڵان بەرەو باشتر دەبات و ، ئاستی هۆشیارییان لە ڕێگەی ئاڵوگۆڕی هەڵوێستەکان و دروست کردنی شتەکان و پەیوەندییەکانی نێوان بەش و / هەموو ،کارو / کاردانەوە زیاد دەکات و تۆوی وردەی وتێبینی کردن و توانای ڕێك خستن و شی کردنەوەو ڕاست کردنەوە کە پێویستیەکانی داهێنانن تیایاندا دەچێنرێت .

راستی و خەیاڵ

- جیهانی منداڵانمان جیهانێکی تێکەڵە لە ڕاستی و خەیاڵی سەربەستی هەڵقەڵاو و دەگمەن و کانیەکی هەڵقەڵاوی پڕ پرسیار و بیرو بابەتەکانەو کە هەوڵ دەدات بۆ تێرکردنی ئارەزووی فێربوونی شتەکان و پەی بردن پێ یان (سێ فاکتەر دەیوروژێنن : بە هەوزکردن و ئاڵمیازی و سەرسوڕمان)بۆیە منداڵەکانمان خۆیانە کە وەڵامی گونجاوی پرسیارەکانیان بدرێتەوە :ئەمە چی یە و چۆن و بۆچی و لە کوێ و کەی ؟

- پێویستە یارمەتی منداڵەکانتان بدەن بۆ جۆراو جۆرکردنی ڕێگەی گوزارشت کردن لە جیهانی هزری بە پێتیان بدەن لە ڕێگەی ئارمند و چالاکیە جۆراو جۆرەکانی وەك وێنە گرتن و ڕەنگ کردن و دروست کردن و جوڵەو چالاکی دیکە کە جۆرەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە لایان گەشە پێ دەدات .Creative Thinking

- هەروەها بەشداریکردنیان لە بەدەست هێنانی چێژ کە لە بنەماکانی کرداری داهێنانن ... وە شاراوە نی یە کە چێژ وەرگرتن لە چالاکی و شارەزاییەکان کە گەشە بە لەش و هەستەکان دەدەن ،هەستی باش و دڵخۆش کەر لای منداڵ دروست دەکەن کە ئەمەش پاڵیان پێوە دەنێت بۆ زیاتر هەوڵدان بۆ دووبارەکردنەوەی ئەم هەستانە .

- پێویستە لەسەرمان بارودۆخی گونجاو بە کرانەوەی منداڵەکانمان بەڕووی جیهانی دەرەوەو ئاوەوە یان دا فەراهەم بکەین ،یادکردنەوەو یاد .... هەستەکان و زانیاری ... کارلێك

کردن و تێکەڵ بوون ... تاقیکردنەوەو دۆزینەوە (بەرهەم هێنانی دروست کراوی تازەو داهێنراوە یان چارەسەرکردنی کێشە جیاوازەکان / دژ بەیەکەکان و (فێرکردنی ناراستەوخۆ لە رێگەی روداوەکانی رۆژانە و گەشە پێ دانی گفتوگۆ و رون کردنەوە و مافی وەڵام دانەوەو بەشداری کردنیان لە میوانداری و سەردانەکان و هەروەها ئەو هەڵوێستانەی ئارەزووی بە پیتبردن و دیالۆگ لە لایان دەوروژێنێت .

– لە رێگەی هاندانی بەردەوامیان بۆ تێ رامان لە گەردوون هەست بە چێژ وەرگرتن دەکەن و یارمەتیان دەدات بۆ بەدەست هێنانی هەم ئاهەنگی تێرو تەواوی جوانکاری کە لە بەهێزکەرەکانی داهێنانن .

– بە بێ بێزاری یان ئاچارییەك بۆ گرتنە بەری رەفتارێکی دیاریکراو بۆ چارەسەری کێشەکان ،پێویستە گەشە بە رێگەی بیرکردنەوەی دروست بدرێت کە جۆراو جۆرن لە منداڵەکانماندا هەروەها یارمەتیان بدەین بۆ پارێزگاری کردن لە هەزرە تایبەتیەکانیان ئەوەش لە رێگەی تۆمارکردنی رۆژانەیان یان کارتەکانیانەوە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا پشتیان پێ ببەسترێت بۆ زانینی ئاستی بەرەو پێشچوونیان .

راست کردنەوەی دەروون :

– رێنمایی منداڵەکانتان بکەن بۆ چۆنیەتی رێککردنەوەی دەروونیان و کارلێك کردنیان لەماڵەوەو قوتابخانەو رۆژانە لەگەڵ هاورێ کانیاندا ،رێککردنەوەیەکی پۆزەتیڤانە نەك نێگەتیڤ ،ئەگەر چی هەندێك جار لە راستیشەوە دوور بن لە هەڵەکانیانەوە فێر دەبن چونکە هەموو کەس هەڵە دەکات و لە هەڵەکانیەوە وانەی نوێ فێر دەبێت .

– خەڵات کردنی منداڵەکانتان لە یاد نەچێت کاتێك بیرۆکەی نوێ پێشکەش دەکەن و لەگەڵ رێزگرتن لە هەوڵەکانیان و داهێنانەکانیان گەرچی بچووکیش بێت رێزگرتن لە بارەکانیان و چاودێری کردنیان .

– وە لە رێ ی پشت بەستن بە شارەزاییەکانی پێشوویان و تێکەڵ کردنیان لەگەڵ شارەزایی گەورەکان هەر لە خۆرهەڵاتەوە بۆ خۆر ئاوا ... چاو لێ کەری ئینجا داهێنان دەتوانن یارمەتی منداڵەکانتان بدەن بۆ گەشەپێدانی تواناکانیان بۆیە بەرهەم هێنانی بەسوود بۆ خۆیان و کەسانی دیکەو ژینگەکەیان . لەگەڵ رەخساندنی بارودۆخی یارمەتی دەر دوور لە پەرش و بڵاوی و دابین کردنی پێداویستییەکان و ماددەی پێویست بۆ بەجێهێنانی هزرە داهێنەرەکانیان .

– بەباشی هەڵبژاردنی شوێنی فێربوون کە پرۆگرام و بەڕێوەبردنێکی وا تیایاندا دابین بێت کە ئارەزوو پێداویستییەکانیان تێر بکات و گەشە بەبەهرەو ووزەکانیان بدات لەگەڵ هاوکاری و بەدواداچوونێکی ووردی منداڵەکانمان لە خوێندنگاو دواتر لە زانکۆکان .

– پێویستە لە کۆمەڵگە رۆڵی گرنگ بنوێنێت لە رێزگرتن و ئاشنابوون بە گرنگی زانست و زانا و داهێنەرەکان و رەخساندنی بوار بۆیان و کەم کردنەوەی رێگرییەکان لەبەردەم داهێنەرەکاندا زیادکردنی خەڵات و پێشکەشکردنی دیاری بۆ رێزلێنانیان و هەروەها هاندانیان لە رێگەی هۆکانی راگەیاندنەوە .

ئەوەی پێویستە بوترێت : مایەی دڵخۆشی و خۆش بەختییە کاتێك باوان و پەروەردەکاران بەری پەروەردەییان دەبینن و بەری کۆششیان دەخۆن کە منداڵەکانیان وەك کەسانی داهێنەر دەبیننەوەو سەرکەوتنیان بەدەستهێناوەو بوونی خۆیان سەلماندووەو بەشداری دەکەن لە رێنسانس و بالأبوونی کۆمەڵگەو نیشتمانەکەیان .

یارییە ئاهەنگ ئامێزەکانی منداڵ

پەرچڤەی/ ڕوخۆش عەلی

ئەمانەی خوارەوە پێناسەی تەواوی چەند یاریەکی پەسەندی ئاهەنگ ئامێزی منداڵن کە بێگومان منداڵ دڵخۆش و ئاسوودە دەکەن.

-یاریەکانی چاوبەستنەوە

*ئارەزووی پیاوە نابیناکە (Blind mans Buff)

ئامانجی یاریەکە: یاریزانێکی چاوبەستراو هەوڵ دەدات یاریزانێکی دی دەستگیر بکات و بیناسێتەوە.چۆن یاریەکە ئەنجام دەدرێت.

یاریزانێک بە پیاوێکی نابینا دەستنیشان دەکرێت و چاوی دەبەسترێتەوە پاشان سێ جار لە ناوەندی ژوورەکەدا و بە ئاراستەی چەپی خۆیدا دەسووڕێتەوە و یاریزانەکانی دی بەدەوریدا سەمادەکەن و لەسەر ڕێگەکەی دوور دەکەونەوە تا دەستگیرنەکرێن. کاتێک پیاوەنابیناکە یاریزانێک دەستگیر دەکات دوو یان سێ خەمڵاندنی بۆ ناوی بەندکراوەکەی هەیە. گەر خەمڵاندنەکەی ڕاستبوو یاریزانە دەستگیر کراوە کە دەبێتە پیاوە نابینا نوێیەکە بەڵام گەر خەمڵاندنەکەی هەڵەبوو لە بینینی ڕۆڵی پیاوە نابیناکە بەردەوام دەبێت و هەوڵ دەدات یاریزانێکی دی دەستگیربکات پۆستەچی نابینا (Blind post man)

ئامانجی یاریەکە:

یاریزانێکی چاوبەستراو هەوڵ دەدات لەسەر کورسییەکی بەتاڵ دابنیشێت لە کاتێکدا دوو یاریزان شوێنەکانیان دەگۆڕنەوە.

ئامادەکردن:

کەسێک بە پۆستەچی دەستنیشان دەکرێت. هەموو یاریزانەکانی دی بەشارێک دەستنیشان دەکرێن. بەڕێوەبەری پۆستە لیستێک بە هەڵبژاردەکانیان ئامادە دەکات.

چۆن یاریەکە ئەنجام دەدرێت:-

یاریزانێک چاوی دەبەسترێتەوە و بە پۆستەچی دیاریدەکرێت.هەموو یاریزانەکانی دی بەشێوەیەکی بازنەیی دادەنیشن. پۆستەچی لە ناوەندی بازنەکەدا ڕادەوەستێت و چەند جارێک بە دەوری بەڕێوەبەری پۆستەدا دەسووڕێتەوە. پاشان بەڕێوەبەری پۆستە دەڵێت نامەیەک لە نێوان هەردوو شاری لیستەکەیدا نێردراون بۆ نموونە لەنێوان هەردوو شاری (سلێمانی و هەولێر) لە پاشاندا ئەو دوو یاریزانەی شارەکانیان بانگێش کراون، هەوڵ دەدەن شوێنەکانیان ئاڵوگۆڕبکەن بەرلەوەی پۆستەچییەکە لەسەر یەکێک لە کورسیەبەتاڵەکانی ئەوان دابنیشێت. ئەو یاریزانەی بەبێ کورسی دەمێنێتەوە دەبێتە پۆستەچی نوێ. دەشێت لە کاتێکدا زیاتر لە نامەیەک ئاڵوگۆڕبکرێت.

شێوازی ناردنی نامەکە:

بەڕێوەبەری پۆستە دەتوانێت ئاماژە بەچۆنێتی ناردنی نامەکە بکات. بەم جۆرە جووڵەی یاریزانەکان دەستنیشان دەکات

بۆ نموونە گەر نامەکە بە:-

*ڕێگەی ئاسمانی پۆستکرا، یاریزانەکان بازدەدەن

*ڕێگەی دەریایی پۆستکرا، یاریزانەکان پاشەوپاش دەڕۆن

*ڕێگەی شەمەندۆفێر پۆستکرا، یاریزانەکان لەسەر سک دەخشێن (سینەمەلە) دەکەن.

*ڕێگەی ئەسپ پۆستکرا، یاریزانەکان کەروێشکە باز ئەنجام دەدەن.

-دۆزینەوەی سامانی پیاوە نابیناکە (Blind mans treasure Hunt) ئەم یاریە ئایابترین شێوازی دابەشکردنی دیاریە بچووکەکانە لەکۆمەڵێکدا.

ئامانجی یاریەکە:-

هەر یاریزانێک بەدەستلێدان پێچراوەیەک پەسەند دەکات و هەوڵدەدات بەرلەکردنەوەی پێک هاتەی نێو پێچراوەکە بخەمڵێنێت.

-یارییە مۆزیکیەکان (Musical games)

-کورسییە مۆزیکیەکان (Musical chairs)

ئامادەکردنی یاریەکە:-

بەشێوەی بازنەیی گەورە کورسی بەدەوری ژوورەکەدا دادەنرێت پێویستە یەک کورسی لە ژمارەی یاریزانەکان کەمتر بێت چۆن یاریەکە ئەنجام دەدرێت:-

یاریزانەکان بەشێوەیەکی بازنەیی ڕادەوەستن. کاتێک مۆزیک دەستپێدەکات یاریزانەکان بە دەوری کورسیەکاندا سەمادەکەن.کاتێک مۆزیک ڕادەگیرێت، هەر یاریزانێک هەوڵ دەدات لەسەر کورسی یەک دابنیشێت. ئەو یاریزانەی بەبێ کورسی دەمێنێتەوە لەیاریەکە دەردەکرێت پاشان کورسی یەکی دیکە لەبازنەکە لادەبرێت و پاشان مۆزیک سەرلەنوێ دەست پێ دەکاتەوە. ئەو یاریزانە براوەی یاریەکە دەبێت کەتا کۆتایی دەمێنێتەوە.

-پەیکەری مۆزیکی (Musical Statue)

چۆن یاریەکە ئەنجام دەدرێت:-

یاریزانەکان لەسەر ئاوازی مۆزیک بەدەوری ژوورەکەدا سەما دەکەن، کاتێک مۆزیک ڕادەگیرێت، یاریزانەکان ڕاستەوخۆ وەک پەیکەرێک لەسەما کردن دەوەستن. هەر یاریزانێک پاش وەستانی مۆزیک بجووڵێت لە یاریەکە دەردەکرێت. جارێکی دی مۆزیک زۆر بەخێرای دەستپێدەکاتەوەو یاریەکە بەردەوام دەبێت. دەشێت یاریزانەکانی دەرەوە لە دۆزینەوەی پەیکەرە جووڵاوەکان هاریکاری بکەن. ئەو یاریزانەی وەک تەنها سەما کەرێک دەمێنێتەوە یاریەکە دەباتەوە.

-دوورگە مۆزیکیەکان (Musical Islands)

ئامادەکردن:-

بۆ دروستکردنی دوورگەکان ڕاخەری بچووک‌و ڕۆژنامەو پارچە کارتۆن ...هتد لەسەر زەوی یەکە بڵاو دەکرێتەوە.

چۆن یاریەکە ئە نجام دەدرێت:-

کاتێک مۆزیک دەستپێدەکات، یاریزانەکان بەشێوەیەکی بازنەیی دەسووڕێنەوەو، کاتێک مۆزیک ڕادەگیرێت پێویستە یاریزانەکان لەسەر دوورگەیەک ڕابوەستن. دەشێت لەیاریزانێک زیاتر لەسەر یەک دوورگە ڕابووەستن هەریاریزانێک نەتوانێت لەسەر دوورگەیەک ڕابووەستێت یان بکەوێتە ئاوئاوەکە لە یارییەکە دەردەکرێت.جارێکی دی مۆزیک دەستپێدەکاتەوەو یاریی یەکە بەردەوام دەبێت لەکاتی یاریەکەدا وورده وورده دوورگەکان لادەبرێن.براوەی یاریەکە ئەو یاریزانەیە کە دواجار دوورگەکە بەجێ دەمێڵێت.

-ڕێك خستنەوەی یاریەکان (Hunting games)

*دوورکەرت کردنی کۆمەڵە یاریەکان (Cutout pairs)

ئامادەکردن:-

هەموو جۆرە وێنەیەك لە گۆڤاریان گۆڤاری منداڵان دەکرێنەوە. هەر وێنەیەك بەکارتۆنێکەوە دەلکێنرێت. پاشان وێنەکە بۆ دوو پارچەی ناڕێك دەبڕێت (دەشێت وێنەی پۆستکاری بەکاربهێنرێت تاکو کات بەفیڕۆ نەدرێت) پێویستە بە دوو یاریزان یەك وێنە یان هەبێت

چۆن یاریی یەکە ئە نجام دەدرێت:-

هەر یاریزانێك پارچەیەکی وێنەکەی پێدەدرێت. پاشان هەوڵدەدات ئەو یاریزانە بدۆزێنەوە کە هەڵگری پارچەکەی دیکەی هەمان وێنەیە کاتێك هەردوو یاریزانێك وێنەیەکی تەواویان دەبێت ناونیشانێکی گونجاوی دەنووسن. وێنەکان‌و ناونیشانەکان نمایش دەکرێن لەوانەیە نووسەری سەمەرەترین ناونیشان خەڵاتەکە بباتەوە.

-دۆزینەوەی دیاری (Present Hunt)

چۆن یاریەکە ئە نجام دەدرێت:-

هەر یاریزانێك پارچە کاغەزێکی بەڵگە لەسەر نووسراوی وەك ڕێنمایەك بۆ دۆزینەوەی دیاریەکەی پێدەدرێت

-ڕێك خستنەوەی وێنەیەك (Jigsaw Hunt)

ئامادەکردن:-

پێویستە بۆ هەر یاریزانێك وێنەیەك (Jigsaw)هەبێت. سەرپەرشتیاری یاریەکە ئەم وێنانە بە چوار کەرتی ناوازە دەبڕێت سێ پارچەی هەر وێنەیەك لە ژوورەکەدا دەشارێتەوە.

چۆن یاریەکە ئە نجام دەدرێت:-

هەر یاریزانێك یەك پارچەی نەشاردراوەی وێنەکە وەردەگرێت یەکەم یاریزان هەر سێ پارچە شاراوەی وێنەکەی بدۆزێتەوە، یاریەکە دەباتەوە.

http //www.parentin toddlers. Coml Child party games.htm l.

میز بەخۆداکردنی منداڵ

نوسینی :دکتۆر محمود جمال
پەرچڤەی : شنۆ عوسمان

منداڵی ساوا بە شێوەیەکی خۆنەویستانە لە کاتی نوستن و هەڵستاندا میز دەکات زۆر جار ،ئەمە بەردەوام دەبێت تا دەگاتە قۆناغێك کە بتوانێت کۆنترۆڵی میزڵدانی بکات ،منداڵان بە تێکراییەکی جیاواز گەشە دەکەن ،هەروەها ڕێژەی میزکردنی خۆنەویستیشیان لە کاتی شەودا دەگۆڕێت ،هەندێك منداڵ بە درێژای شەو لە ڕۆژی لە دایکبونیەوە دەنوێت بێ ئەوەی هیچ میزێك بە خۆیاندا بکەن ،بەڵام منداڵانی دی هەن بە شێوەیەکی خۆنەویستانە میزدەکەن بە خۆیاندا لە ساڵی پێنجەمیشیاندا لەگەڵ ئەوەی دەتوانن تەوالێت بەکار بهێنن .

لە سەرنج دان بە گەشەی سروشتی منداڵ دەرکەوتوە کە :

– لە ساڵی یەکەمی تەمەندا هەموو منداڵێکی بچوك میز بە جل و جێگاکەیدا دەکات .

– لە ساڵی دووەمدا هەندێك منداڵ لەکاتی ڕۆژدا میز بە خۆیاندا دەکەن ، بەڵام لە شەودا ڕێژەی ئەو میزکردنە کەم دەبێتەوە .

– لە ساڵی سێیەمدا ئەو شەوانەی کە منداڵەکە میز بەخۆیدا ناکات یان کەم دەبێتەوە زۆر دەبێت .

دایك و باوك سەرنجی ئەوە دەدەن کە ئەوکاتانەی میزەڵدانی منداڵەکە پڕدەبێت منداڵەکە بەئاگادێتەوە وە بانگیان دەکات بۆئەوەی بیبەن بۆ تەوالێت ، زۆربەی جار منداڵ کە دەگاتە تەمەنی سێ ساڵە پارێزگاری بە ووشکی جل و بەرگی و جێگاکەیەوە دەکات ، بەڵام ئەو منداڵانەی کە لەپاش ئەو تەمەنەوە کە کێشەی میزبەخۆدا کردنیان هەیە ، دایك و باوك دەخەنە دڵە ڕاوکێوە .

پزیشکەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە میز بەخۆداکردن لەکاتی نوستندا نەخۆشی نییە بەڵکو شتێکە لاوەکییە ، تاڕادەیەکی بەربڵاو ، هەندێك جاریش بەهۆی نەخۆشی منداڵەکەوە میزبەخۆدا کردن ڕوودەدات .

ئەمەی خوارەوە هەندێك خاڵی ڕاستین کە پێویستە باوان دەربارەی میزی منداڵ بیزانن لەکاتی نووستندا.

– 15/ منداڵان لەدوای تەمەنی سێ ساڵیەوە دەناڵێنن بەدەست میزبەخۆداکردنەوە .

– حاڵەتەکانی میزبەخۆداکردن لەکاتی نووستندا لە کوڕاندا زیاتر بڵاوە وەك لە کچاندا .

– منداڵ ئەم خووە لەهەندێك ئەندامی خێزانەوە وەردەگرێت.

– بەزۆری ئەم خووە لەدوای باڵق بوونەوە نامێنێت .

– زۆربەی ئەو منداڵانەی لەکاتی نوستندا میز بەخۆیاندا دەکەن هیچ کێشەیەکی سۆزییان نییە .

فسیۆلۆژی میزکردنی خۆنەویست :

کاتێك میز لەناو میزەڵاندا زۆر دەبێت ، ئەوا وەرگرەکانی پەستان لە چینی ماسولکەی دیواری میزەڵدان کۆمەڵێك ووریاکەرەوە دەنێرێت بۆ پشتەپەتك ئەویشەوە بۆ مێشك کە لە ڕێوە ئارەزووی میزکردن دەردەچێت ، ئەگەر بار لەو کاتەدا بۆ میزکردن گونجاو نەبوو ئەوا توێکڵی مێشك هەندێك ڕاگەیاندن دەنێرێت بۆ دیواری میزەڵدان وەکاری میزکردنەکە

ڕادەگیرێت بەهۆی نەیرکردنەوەی دیواری میزەڵدانەوە ، لەئەنجامی ڕاگرتنی دەماری پاراسمپەساوی کە خاوبوونەوە لە دیواری میزەڵداندا دروست دەکات .

ئەوەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستان لە ناویدا ، بەوەش ئارەزووی میزکردن بە شێوەیەکی کاتی کەم دەبێتەوە. بەڵام گەر بار گونجاو بوو بۆ میز کردن ئەوا توێکڵی مێشك هەندێك ئاماژە بۆ ناوچەی سێ بەندە لە پشتە پەتك دەنێرێت بەوەش دیواری میزەڵدان ووریا دەبێتەوە و ماسولکەی گوشەری ناوەوە خاودەبێتەوە ، بەوەش مەڵبەندی کۆنتڕۆڵکردن لە ماسولکەی گوشەری دەرەوە بە کارلێکی پێچەوانە ڕادەگیرێت ، گەلێك ماسولکەی یاریدەدەر هەن کەلە کرداری میزکردندا ڕۆڵ دەبینن هەروەك ئەوەی ماسولکەکانی ناوچەی کۆم خاودەبنەوە ماسولکەکانی دیواری سك گرژدەبن لەگەڵ هاتنە خوارەوەی ناوپەنچك و وەستانی هەناسەدان ، بەوەش پەستان لەناو سکدا زۆر دەبێت وەپەستانەکە دەکاتەسەر میزەڵدان لە دەرەوە ئەوەش دەبێتە هۆی زۆرکردنی پەستان لەناوی دا ، بە پلەیەکی وا کە یارمەتی دەدات بۆ ڕشتنی .

میزە چۆڕکێ چییە ، چۆن ڕوودەدات ؟

دووجۆر لە میزە چۆڕکێ هەیە :

یەکەم : میزە چۆڕکێی یەکەمی ، بە شێوەیەکی ساکار مەبەست لەوەیە کە منداڵەکە کێشەی میزکردنی هەیە لە شەودا ، تۆ زۆر جار تووشی شۆك دەبیت کە دەبینیت منداڵەکەت کەتەمەنی بووە بە 4 یان 5 ساڵ هێشتا بە شێوەیەکی خۆنەویستانە میز بەخۆیدا دەکات زۆر لە پزیشکان زاراوەکە ڕەت دەکاتەوە بۆ منداڵێك کە هێشتا تەمەنی نەگەیشتبێتە 7 ساڵی .

دووەم: میزە چۆڕکێی دووەمی : بریتییە لە حاڵەتێکی جیاواز لە جۆری یەکەم ، زاراوەکە بەمانای ئەوەدێت کە وامنداڵەکە ماوەی مانگێك یان چەند ساڵێکە میز بەخۆیدا ناکات ، بەڵام دوای ئەو ماوەیە دەستی کردووە بە میزکردن لە جێگاکەیدا ، زۆر بە دەگمەن ئەمە لەئەنجامی نەخۆشییەکی جەستەییەوە دێت بەڵکو زۆربەی جار لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ و پەستانەوە دێت ، لەبەر ئەوەی میزکردنی دووەمی زۆر بۆ منداڵەکەو باوانی نارەحەتەو بۆیە پێویستە ڕاستەوخۆ داوای ئامۆژگاری بکرێت .

هۆکانی میزکردن بەخۆدا :

- هۆ ئەندامیەکان :

1- لەوانەیە میزبەخۆداکردن لەکاتی نوسستندا لەناوئەو منداڵانەی کەتەمەنیان سێ یان چوارساڵە بەڵگەیە بۆ بوونی کێشەیەك لە گورچیلە یا میزەڵدانیدا .

2- لەوانەیە میز بەخۆداکردن لەکاتی نووستندا بەهۆی تێکچوونی نووستنەکەوە بێت

3- لەهەندێك حاڵەتدا لەوانەیە هۆکە بگەڕێتەوە بۆ هێواشی لەگەشەی کۆنتڕۆڵکردنی میزەڵدان لەچاو کەسێکی ئاساییدا.

4- لەوانەیە

میزبەخۆداکردنەکە بەهۆی بوونی هەندێك کرمەوە بێت وەك کرمی دەرزیلەیی .

5- لەوانەیە میزبەخۆداکردنەکە بەهۆی هەندێك حاڵەتی کەم خوێنی یان کەمی ڤیتامینەکانەوە بێت .

6- هەروەها هەندێك نەخۆشی دەماری وەك رووداوی حاڵەتەکانی فێ لەکاتی نووستندا ببێتەهۆی پەیداکردنی میزەچۆڕکێ یا میز بەخۆدا کردن .

هۆکاری دەروونی :

چەند هۆیەکی تایبەتی سۆزداری هەن لەوانەیە ببێتەهۆی میزبەخۆداکردن لەکاتی نووستندا وەك :

1- لەوانەیە منداڵێك دەست بکات بە میز بەخۆداکردن لەکاتی نوستندا ، پاش چەند مانگێك لە ووشکایەتی ئەمانە ئەو ترسانە دەدەخات کە منداڵەکە هەیەتی بەرامبەر بارێکی نائارامی . یان لەوانەیە لەئەنجامی هەندێك گۆڕانکاری رووداوەوە بێت کەوا دەکەن منداڵەکە هەست بەئارامی نەکات

2- گواستنەوە بۆ ماڵێکی نوێ .

3- نەمانی ئەندامێك لە ئەندامەکانی خێزانەکە یان کەسێکی خۆشەویست .

4- بەشێوەیەکی تایبەتی هاتنی منداڵێکی نوێ بۆناو خێزانەکە یان لەدایك بوونی منداڵێکی تازە کە شانشینەکەی منداڵی یەکەمی داگیرکردبێت (مەبەست دایکەکەیە) منداڵی یەکەم زۆربەی جار تووشی میز بەخۆداکردن دەبێت .

5- لەهەندێك باردا میز بەخۆداکردن روودەدات پاش ماوەیەك لەووشکی بەهۆی توندی ئەو راهێنانەی منداڵەکە لەبەکارهێنانی تەوالێتدا وەری دەگرێت .

6- ترس لە تاریکی چیرۆکی ناخۆش یا لە ئاژەڵ و یا هەڕەشەکردن و سزادان .

7- لەکاتی چوونە ناو ئەزموونێکی نوێوە کە منداڵەکە لە سەری رانەهاتبێت .

8- نازپێدانی زۆر بە منداڵەکەو واڵێکردنی کە هیچ بڕوایەکی بەخۆی نەبێت لە هیچ شتێکدا .

9- لەوانەیە میز بەخۆداکردنەکە لەکاتی نوستندا لەبەرئەنجامی هەڵچوونەکانی منداڵەکەو ئەو سۆزانە بێت کە بیەوێت سەرنجی دایك و باوك بۆلای خۆی راکێشێت .

دیاریکردنی میزەچۆڕکێ یان میزبەخۆداکردن :

دەتوانین تێکچوونەکانی میزبەحۆداکردن بەم خاڵانە دیاری بکەین :

* دووبارەبوونەوەی میزکردن بەرۆژ یان بەخۆداکردن لە جێگادا بەشەو بەشێوەیەکی خۆنەویست بێت یان بەمەبەست بێت .

*هەموو هەفتەیەك دووبارە ئەمە دووبارە ببێتەوە بەلای کەمەوە بۆ ماوەی سێ مانگ کە ببێتەهۆی نارەحەتی یان تێکچوونێکی کۆمەڵایەتی یان فەرمانی .

* تەمەنی منداڵەکە لە پێنج ساڵ کەمتر نەبێت .

* هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەرییە فسیۆلۆژییە راستەوخۆکان بەهۆی دەرمانی میز پێکەرەوە یا تێکچوونی جەستەیی وەك لە حاڵەتەکانی نەخۆشی شەکرەو فێ و هەوی بۆری میز .... هتد .

چارەسەر و خۆپاراستن / ئەو چارەسەرانەی کەلەم بوارەدا بەکارهاتوون زۆرو فرەچەشنن کەلێك بەرئەنجامی جیاوازیان هەیە ، لەبەرئەوە لایەنەگرنگەکانی چارەسەر دەتوانرێت وەك خوارەوە دەربخرێت :

1- لەسەر دایك و باوك پێویستە ئەوە بزانن کە منداڵ زۆر بەدەگمەن لەکاتی نووستندا بەمەبەست میز بەخۆیدا دەکات ، بەزۆری منداڵ بۆئەم کردارە هەست بەشەرم دەکات ، لەبەرئەوە لەبریتی ئەوەی دایك و باوکی منداڵەکە هەست بەشەرم و کەمی بکەن بۆ حاڵەتەکە ، پێویستیان بەوەهەیە کە هانی منداڵەکە بدەن بۆ ئەوەی بڕوای بەخۆی زۆر بێت کە لەماوەیەکی زۆر نزیکدا دەتوانێت چاکببێتەوەو بتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات

کەلەجێگادا بە ووشکی بمێنێتەوە لەم بارەشەوە دەتوانرێت پەنا ببرێتە بەر رێنمایی پزیشکێکی پسپۆڕ.

2- دروستکردنی کەشێکی خێزانی باش لەبەردەم منداڵەکەدا ، پێویستە گفتوگۆی دایك و باوك لەو بارەوە

سەرەرای شەرو ئاژاوەشیان دووربێت لەمنداڵەکانیان ، واتە بەهیچ شێوەیەك لەبەردەمیاندا نەبێت پێویستە منداڵەکان ئەوە بزانن و هەست بکەن کە لە ماڵێکدا دەژین هەمووی بەختیاری و خۆشەویستییە

3- بڕوادان خۆی بەمنداڵەکە بەوەی کە کێشەکە لەماوەیەکی کەمدا نامێنێت / وئەگەر توانیمان بەشداری بکەین لەچارەسەری کێشەکەدا ئەوا بەرئەنجامەکان باشتر دەبن

4- راهێنانی منداڵەکە بۆئەوەی هەر لەزووەوە بڕوا بەخۆی بکات تارابێت چۆن بەرەنگاری کارەکان ببێتەوەو هەڵسوکەوتی وابکات کە چارەسەری تیادابێت لە ژێر چاودێری دایك و باوکیدا ، چونکە ئەو منداڵەی کە رابێت پشت بەخۆی ببەستێت زۆر بەدەگمەن تووشی ئەم جۆرە کێشەیە دەبێت .

5- پێویست ناکات شلەی زۆر لەدوای نیوەڕۆوە بدرێت بەمنداڵ چونکە بۆ ئەوەی بڕی میزکردنی کەم ببێتەوە بەمانایەکی دی میز بەخۆیدا نەکات .

6- والەمنداڵەکە بکرێت کە رابێت بۆئەوەی چەند جارێك پێش نوستن میز بکات و ئەگەر دەکرێت پێش ئەو ساتەی راهاتووە لەسەری کەمیز بکات بەخۆیدا خەبەر بکرێتەوە وە میزی پێ بکرێت ئیتر بە جێگەکەیدا میز ناکات بەخۆیدا بەمەش ووردەوردە بڕوا بەخۆی پەیدا دەکاتەوە یارمەتیشی دەدات کە حاڵەتەکەی چاکببێت .

7- چارەسەری مەرجی ئەوەش بە بەکارهێنانی هەندێك هۆکاری ئاگادارکردنەوە دەبێت وەك دانانی زەنگ لە رێگای چەند بازنەیەکی کارەباییەوە کەدابخرێت کاتێك منداڵەکە جلەکانی ئاوەوەی تەڕدەکات ئەمەش وورده‌ورده رای دەهێنێت لەسەر ئەوەی لەو ساتەی لەسەری راهاتووە کە میز بکات بەخۆیدا خەبەری ببێتەوە بێت بۆ تەوالێت و میزەکەی بکات .

8- راهێنانی میزەڵدان بۆ زیادکردنی فراوانییەکەی بەوەی منداڵ رابهێنرێت لە رۆژدا شلەو ئاوی زۆر بخواتەوە داوای لێبکرێت کە میزەکەی بۆماوەیەك رابگرێت ،وردەوردە پاش چەند هەفتەیەك وای لێبکرێت کە زۆرتر بیهێڵێتەوە ، تاکو بەتەواوەتی دەتوانێت کۆنترۆڵی میزکردن بکات .

9- بێ گومان کۆمەڵێکی زۆر دەرمان هەیە کە توێژینەوەیان دەربارە کراوەو بۆئەم حاڵەتانەش تاقی کراونەتەوە بەرئەنجامەکانیشیان جیاوازە وەك دەرمانی تفرانێل بە ژەمی 25-50 ملم کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ژمارەکانی میز کردن ،یان دەرمانی پلاسیبۆ Placebo کە لە کۆمەڵەی دەرمانە راگیرەکانە یارمەتی دەدات کە جۆری نوستن و هەستانەوە رێك بخات ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ کاری دژی ئەسیتیل کۆلین کە کار دەکاتە سەر میزڵدان .

10- دەتوانرێت دەرمانی مینی ریـن (minirin) بەکاربهێنرێت لە حاڵەتەکانی میزکردنی خۆنەویستی یەکەم جار دا ،ئەم دەرمانە کارەکەی زۆر لەو هۆرمۆنە دەچێت کە کۆنترۆڵی میزکردن دەکات بەوەش بڕی میز لە کاتی نوستندا کەم دەکاتەوە ،چونکە دەرکەوتوە لە حاڵەتەکانی میزکردنی خۆنەویستیدا ،بە تایبەتی لەشەودا رێژەی ئەو هۆرمۆنە لە ئاستی سروشتی خۆی بەشەو کەم دەبێتەوە وە دەبێتە هۆی میزبەخۆداکردن .ئامارەکان دەریانخستوە رێژەی چاکبونەوە بە بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە بۆیان دەگونجێت بە رێژەی دیاریکراو 80 ٪ چاك بونەتەوە .

11- ئێستا کۆمەڵێك توێژینەوە هەیە چارەسەرکردنی بە دەرزی چینی بەرئەنجامەکانی .

پرۆگرامکردنی زمانەوانیی هەستە دەمار NLP ئایا ڕێگەیەکە بۆ سەرکەوتن ؟

دکتۆر: لیال محمد زین العابدین
وەرگێڕانی: عەبدولا مەحمود زەنگنە

((ئەم پرۆگرامکردنە لە سەر ئاستی تەواو جیهان بڵاوبۆتەوە و زۆرێک لە کۆمپانیاو دام و دەزگا فێرخوازییەکان پشتیان پێبەستووە .ئێستا پراکتیزە کردنەکانی گەیشتۆتە بوارەکانی چالاکیەکانی پەرەپێدانی کارامەیی ئەداو دیاریکردنی ئامانجەکان بەڕێوەبردنی کات و پلاندانانی ستراتیژی و دامێنان .کەواتە ئەم پرۆگرامکردنە چییە ؟))

لە ساڵانی ئەوەدەکانی سەدەی ڕابردوودا کۆمەڵێک توێژەرەوە لە زانکۆی "سانتا کرۆز"ی ئەمریکی کەوتنە ئامادەکردنی کۆمەڵێک توێژینەوە بە مەبەستی شیکردنەوەی ڕوانین بۆ ئەو نمونانەی کۆنترۆڵی ڕەفتاری مرۆڤ دەکەن ،ئامانجیش لەوە دامەزراندنی نموونە گەلێک بوو لە ڕەفتاری پەیوەستپێکردن ،کە دواتر لە لایەن چارەسازانی سەرکەوتووەوە بەکارهێنران ،لە نیوەی ساڵانی حەفتاکانی سەدەی ڕابردووەوە ئەم زانستە هاتە ئارا کە بە "پرۆگرامکردنی زمانەوانیی هەستە دەمارەکان "ناوبرا .ئەم زانستەش سەرکەوتوانە لە گۆڕینی بیروباوەڕە نێگەتیڤەکان و کۆنترۆڵکردنی سۆزەکان و ڕزگاربوون لە ترسە ئاڵۆزیکیەکان و گۆڕینی هەڵسوکەوت و ڕەفتاردا بەکارهێنرا ،دیارە مەبەست لە ڕەفتارە نێگەتیڤەکانە ،دواتر لە ساڵەکانی هەشتاکاندا ئەم زانستە پەرەیسەند و پەیمانگاکانی لە ئەمریکاو دواتر لە بەریتانیا و تەواوی ئەوروپادا دامەزرێنران ،

ناونیشانی " پرۆگرامکردنی زمانەوانیی هەستە دەمارەکانیش NLP .. کورتکردنەوەی ئەوەیە کە بە ئینگلیزی پێیدەوترێت Neuro Linguistic Programmingو وەرگێڕانی حەرفیی ئەم ڕستەیە دەکاتە پرۆگرامکردنی هەستە دەمارەکان بە زمان

پێشەنگانی ئەم زانستە وا دەبینن مرۆڤ بە پاکی و بێ خەوشی لە دایک دەبێت ،وەک هەر ئامێرێکی کۆمپیوتەر لە چەند پارچەو بەشێک پێکدێت وێڕای سیستەمێکی کارکردن ، کە دوای ماوەیەک بەکارهێنان دەبێتە ئامێرێکی خاوەن تایبەتمەندێتی خۆی ،بەهۆی ئەو بەرنامەو زانیاریانەی کە هەڵیگرتوون و لە کۆمپیوتەری بەکارنەهاتووی جیادەکاتەوە مرۆڤیش بە هەمان شێوە ،دوای ماوەیەک لە مامەڵەکردنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری کەسێتی خۆی پێکدەهێنێت کە لە کەسێتی خەڵکانی دی جیاواز دەبێت .لێرەوە پرۆگرامکردنی زمانەوانی هەستە دەمار " دێت و ئەو توانایەی دەخاتە بەردەستی مرۆڤ تا بتوانێت بە شێوەیەکی ستراتیژی ئەقڵ بخاتە گەڕ بۆ کاریگەری خستنە سەر ئەم مرۆڤە گۆڕینی .بەڵام چۆن ؟

چەند ڕێساو بنەمایەك

" پرۆگرامکردنی زمانەوانیی هەستە دەمار " پشت دەبەستێت بە چەند ڕێسا و بنەمایەك كە زانایانی پرۆگرامکردن لە میانەی چەندین لێکۆڵینەوەوە پێیگەیشتوون و گرنگترینیان بریتین لە :

1- نەخشەی جیهان لە زیهنی ئێمەدا لەو زانیاریانەوە پێکدێت كە لە ڕێی هەستەكان و زمان و بیروباوەڕەكانمانەوە دەگەن ،زۆر جاریش ئەو زانیاریانە شتی هەڵە و دروست لە خۆ دەگرن بە پێی ئەو بیروباوەڕانەی كۆتمان دەكەن و وزەكانمان پەكدەخەن و ڕێ لە تواناكانمان دەگرن .

بەڵام مەخابن ،ئەم نەخشەیە بە هەموو شێوازییەكانییەوە ،دەبێتە دیاریكەری سەرەكی هەڵسوكەوت و بیركردنەوەو هەروەها هەستو سۆز و دەستكەوتەكانمان ،لەوێشدا كە هەر مرۆڤە و نەخشەی تایبەت بەخۆی هەیە ،ئەوا لە میانەی ئەو نەخشەیەوە جیهان دەبینێ و وێنای دەكات .

لێرەوە زانایانی پرۆگرامکردنی هەستە دەمارەكان دەپرسن : ئایا ناتوانین جیهانی دەرەكی بگۆڕین لە میانەی گۆڕانكاریكردن لەو نەخشەیەدا ،واتە گۆڕینی ئەوەی لە زەینی مرۆڤدایە سەبارەت بە جیهان ،لەوێوە كە مرۆڤ تەنها لە ڕێی ئەم نەخشەیەوە جیهان دەبینێت .

2- هەر مرۆڤەو دوو ئاستی هەیە لە پەیوەستیە ئەقڵیەكانی كە بریتین لە ئەقڵی ئاگا و ئەقڵی نائاگا و هەریەك لەم ئەقڵەش ئەركی خۆیان هەیە ،زانراوە كە " ئەقڵی هۆشیار " سەرەڕای توانا دیاریكراوەكانی ئەقڵی نائاگا پرۆگرام دەكات كە ئەمەی دوایی دەرك بە لۆژیك ناكات ،بەڵام بە پێی پرۆگرامکردنەكەی ڕەفتار دەكات .ئەم پرۆگرامکردنەش هاوكات بە شێوەیەكی نائاگایی دەرەكی یاخودی ڕوودەدات ،بۆ نموونە وەك دووبارەكردنەوەی قسەیەك كە مرۆڤ خۆی بە خۆی دەڵێت یان بیستوویەتی ،وەك ئەوەی بڵێت :" من لە سواربوونی فرۆكە دەترسم " و هەستوسۆزی هەماهەنگی ئەو قسەیە بێ ئەو كات "ئەقڵی نائاگا " ئەم قسەیە وەردەگرێت و پرۆگرامی دەكات و لە كاتی پێویستدا دەریدەكات بۆ ئەوەی ڕێبگرێت لەوەی ئەم مرۆڤە سواری فرۆكە بێت .ترسەكەش بەردەوام دەبێت تا ئەو دەمەی مرۆڤەكە خۆی بڕیاری خۆ ڕزگاركردن لەو ترسە دەدات ،بۆیە پەنا دەباتە بەر ئەقڵی ئاگا بۆ ئەوەی سەرلەنوێ بە شێوەیەك ئەقڵی نائاگا پرۆگرام بكاتەوە كە لەو ترسە ڕزگاری بێت .

زانایانی پرۆگرامکردنی زمانەوانی هەستە دەمار دەپرسن :ئایا ناكرێت ئەم دوو ئەقڵە بەكاربهێنرێت بۆ گۆڕینی شێوەو جۆری ژیانی مرۆڤ تاكو بەهۆیەوە بەختەوەرترو ئەفرێنەرتر و .... هتد دەربچێت ؟

لە ڕێی پرۆگرامکردنی زمانەوانی هەستە دەمارەوە دەكرێت كار لە ئەقڵی نائاگا بكرێت و گۆڕانكاری بەدیبهێنرێت .

(لە ڕێی بەكارهێنانی نموونەی (ملتۆن)ەوە دەكرێت ئەقڵی ناگای مرۆڤ بخرێتە كار بۆ گەیشتن بە ئەقڵی ناوەوەو هاوكات كارتێكردنی .

3- مرۆڤ خۆی گەورەترین دەستکەوتە ،ئەو کۆمپانیایانەش سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە کە بە ڕێز و نەوازشەوە ڕێزیان لە مرۆڤ و شکۆی مرۆڤ ناوە و وەک هاوبەش ڕوانیویانە بۆ کرێکارەکان نەک وەک ئامراز و ئامێر .

4- ڕێزگرتن لە بەرامبەر و قبوڵکردنی وەک ئەوەی کە هەیە و خۆ بە دوورگرتن ڕەخنەگرتن لە هەڵسوکەوتەکانی .دووره مەبە کاتێک دەخوازێت خەڵکی بگۆڕێت وەک ئەوەی کە تۆ دەخوازیت وابن ، چونکە لە ڕاستیدا گۆڕینی خۆیشت وەک ئەوەی دەتەوێت وابێت هەر دژوارە .

5- ئەگەر ئەو کارە بکەیت هەمیشە لە سەری ڕاهاتوویت ،ئەوا هەر ئەوە بەدەست دەهێنیت کە پێشتر بەدەستت هێناوە ،بۆیە ئەگەر لەوەی دەیکەیت دەرئەنجامێکت بەدەستنەکەوت ،کارێک یان شتێکی دی بکە .

6- گەر دەخوازیت دۆخەکەت بگۆڕیت هەڵسوکەوتت ،هەستت ،بیرکردنەوەت بگۆڕە لە میانەی گۆڕینی هەناسەدان ،شێوەی دانیشتن و وەستان ،گوزارشتەکانی دەموچاو ،یان شێوازی جوڵەو بیرکردنەوەت ...هتد .ئەمە ئەوە دەخاتە ڕوو کە پرۆگرامکردنی زمانەوانی هەستە دەمار دەتوانێت دۆخی زەینی مرۆڤ و شتی دیکەش بگۆڕێت هەرکاتێك بخوازێت گۆڕینی بەردەوام و کاتی .هەرکاتیش گۆڕان بەسەر حاڵەتی زەینیدا هێنرا ،ئەو کات دەتوانرێت هەڵسوکەوتەکان واتە نەریت و پەیوەندی و کارامەیی و توانا و کارەکان ،هاوکات هەستکردن و بیرکردنەوەش بگۆڕدرێت ....!!

7- هەموو هەڵسوکەوتێك ستراتیژیەتێکی هەیە کە ڕێکیدەخات لە وەرگرتنی کارامەیی و پرۆگرامکردنی پێکدێت ،پرۆگرامکردنی زمانەوانی هەستە دەمار ئەم ئەرکە دەکات هەروەك لە میانەی "هەڵهێنجان" وە دەتوانین سیستمی تواندنی کەسانی دی بناسین و دواتر دەتوانین بە

Central sulcus
Frontal lobe
Parietal lobe
Parieto-occipital sulcus
Temporal lobe
Pre-occipital notch
Occipital lobe

هەمان کارامەیی خوێندنەوەی کتێب یان نەخشەیەك دەتوانین بیرۆکەو بیروڕای کەسانی دی بخوێنینەوە .

8- لە میانەی پێوانەکاریەوە دەتوانین گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان بناسین لە باری گواستنەوەوە لە حاڵەتێکی زەینییەوە وە بۆ حاڵەتێکی دی و دواجار بەکارهێنانی ئەو گۆڕانکاریانە بۆ خستنە ڕووی حاڵەتی زەینی دواتری .

9- لە ڕێی "هۆگربوون و دۆستایەتیەوە دەتوانین بچینە نێو جیهانی تاکەکان و وایلێبکەین هەست بەوە بکات کە ئێمە باش لەوە دەگەین و پەیوەندیەکی باش پێکەوە گرێماندەدات و لەوێشەوە هەڵسوکەوتەکانی بەڕێوەبەرین .هۆگری دۆستایەتیش چەندین ئاستی هەیە (ئاوازی دەنگ ،فسیۆلۆژی ،دەستەواژە بەڵگەییەکان ،بیروباوەڕو بەهاکان ،پرۆگرامە باڵاکان) و بەوەش دەتوانین گفتوگۆ و مامەڵەمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا چاکتر بکەین .

تەکنیکەکانی پرۆگرامکردنی زمانەوانی

1- تەکنیکی "سێ پێگەکە " لە بەدیهێنانی هاوسەنگی لە نێوان گۆشە نیگای ئێمەو کەسانی دیکەدا ،بۆ گەیشتن بە بابەتیبوون و هەڵسوکەوتی هاوسەنگ .

2- تەکنیکی "ئیرسناو " لە گۆڕینی هەڵسوکەوت و چارەسەری گیروگرفتەکان و ترس و گومان لە لایەن سەرکردەو فرۆشیارەکانەوە لەهەموو چالاکییەکانی مرۆڤدا بەکاردەهێنرێت

3- ستراتیژیەتی " دیزنی " کە ئەفراندن و هێنانە ئارای داهێنانی نوێ دا .

4- تەکنیکی " شنە- العفیف" بۆ گۆڕینی نەریتەکان .

5- تەکنیکی جیابوونەوەی وێنەیی هەستی بۆ چارەکردنی ترسە واهیمەییەکان و تەکنیکی جووت جیابوونەوە بۆ چارەکردنی حاڵەتەکانی فۆبیای توند .

6- لەمیانەی تەکنیکی هێڵی زەمەنەوە دەکرێت بە گۆڕینی شێوازی هەڵگرتن و کۆگاکردنی یاداشتەکانی منداڵی و

مێردمنداڵی کەسێتی بگۆڕین . هەروەك دەتوانین خۆ لە هەستە نێگەتیڤەکان قوتار بکەین .

7- تەكنیكی گۆڕینی "متاگ" بۆ ڕزگاربوون لە نەریتە خراپەکان لە ڕێی جیاکردنەوەی هەڵسوکەوتەوە لە مەبەست و نیاز.

8- بەکارهێنانی زمانی "مساتیر" لە وتاردان لەبەردەم جەماوەردا .

شێوازی "سکۆر" لە چارەکردنی هەموو گرفتەکاندا .

زانایانی بواری پرۆگرامكردنی زمانەوانی هەستە دەمار ، لە میانەی هەموو ئەم تەکنیکانەوە کە باسکران و لە میانەی کۆمەڵێك بنەماو ڕاستیەوە ،توانیان دەستکەوتی سەرسوڕهێنەر بەدەست بهێنن بەوەی وایانکرد ئەم مرۆڤە بتوانێت ئەقڵی خۆی بەگەڕ بخات کە لە بەردەمیدا نهێنیە وورەکانی ناخ و دەروونی مرۆڤ والا بێت و دواجار لە پەرەدان بە ووزەو تواناکان و بەهرەکانیدا تا ئەو پەڕی سنوور وە بەری بهێنێت کە ڕەنگە ئەوەی بەبیردا نەهاتبێت هاوکات ئەم مرۆڤە دەتوانێت بە کارایی کاریگەری لەسەر کەسانی دیکەش هەبێت و باشترین چارەسەریش بۆ گرفتەکانی دەستەبەر بکات .

ئەوە ڕاستە کە گوتوویانە " پرۆگرام کردنی زمانەوانی هەستە دەمار " شێوازێکی سیستماتیکە بۆ ناسینی پێکهاتەی ناخ و دەروونی ئادەمیزاد و مامەڵە کردن لەگەڵیدا بە هۆکارو شێوازی نوێ ، بەجۆرێك کە بتوانرێت بە خێرایی و یەکلاکەرەوە کاریگەری بکرێتەسەر پرۆسەی دەرکردن و وێناکردن و فیکرو هەستەکان و دواتریش لە هەڵس و کەوت و شارەزایی و ئەدا مرۆییە جەستەیی و فیکری و دەروونییەکان .

توانرا لە ڕێی هۆکارەکانی کاریگەر لەسەر " ئەقڵی ئاناگا " کۆنتڕۆڵی ووزەی جەستەیی و دەروونیی مرۆڤ بکرێت ، لە ڕۆشنایی ئەوەدا کە ئەم " ئەقڵی ئاناگایە " ووزەیەکی بێلایەن و بەتوانایە لە گۆڕینی مرۆڤ گۆڕینێکی فراوانگیر . ئەمەو ڕێگای زۆر دۆزرایەوە بۆ بەگەڕخستنی " ئەقڵی ئاگا " و گەیشتن بە " ئەقڵی ئاناگا " لەبەرئەوەی هەموو ڕەفتارێك ئامانج یا نیازێکی پۆزەتیڤی هەیە ، توانرا لە میانەی گۆڕینی " متاگ" وە بگەنە قوڵایی ناخی مرۆڤ و لەوێوە ئەو ڕەفتارە دیاری بکەن کە دەخوازن بیگۆڕن ، دوای پەیوەستکردن بەو بەشەوە کە بەرپرسیارە لەسەر هەڵدانی ئەو ڕەفتارە دیالۆگکردن لەگەڵیدا وەك زەمینەسازی بۆ جیاکردنەوەی نیاز لە ڕەفتارو پەیوەستی کردن بە بەشی داهێنانەوە بۆ دۆزینەوەی ئەلتەرناتیڤ .دواتر دانوستان لەگەڵ بەشی بەرپرس سەبارەت بە قبوڵکردنی ئەلتەرناتیڤە نوێکان بەمەبەستی بەدیهێنانی ئامانجە پاکەکان و دەستەبەرکردنی ڕەزامەندی هەموو لایەك لەسەر ئەو گۆڕانکارییە .

لە میانەی هەڵهێنجانی ستراتیژیەتی ڕەفتارەوە توانرا پەی بە شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ ببرێت بەر لە بڕیاردان و چۆنێتی وەڵامدانەوەی کارتێکەرەکان .

بە دەرئەنجامی شیکاری ئەم ستراتیژییەشدا ، گەیشتن بە دیاریکردنی باشترین ستراتیژیەت ، واتە" نەخشە کێشانی ستراتیژیەت " لە میانەی هەڵبژاردن و دەستنیشانکردنی کەمترین هەنگاو پاشان لابردنی ئەوانەی پێویست نین و دواتریش پێکهێنانی ستراتیژیەتی یەدەك لە ڕێی چەند شێوازێکەوە .

هاوکات توانرا چەندین حاڵەتی ترسی وەهمی بەهەردوو جۆری ئاسان و گرانەوە چارەسەر بکەن لە ڕێی (جیاکردنەوەی وێنەیی هەستی) و (جووت جیاکردنەوە) .

هاوکات توانرا لە ڕێی کاریگەری خستنە سەر حاڵەتی زەینی مرۆڤەوە ڕەفتار بگۆڕدرێت و هەستەکان بگۆڕدرێن بەمەستی دیکە .

جۆرەها بەکارهێنان :

بەو جۆرەش توانرا " پرۆگرامكردنی زمانەوانی هەستەدەمار " لە زۆرێك لە چالاکی و بوارە مرۆییەکاندا بەکاربهێنرێت و زۆرێك لە کۆمپانیاکان لە جیهاندا پەنای بۆ بەرن وەك " مۆتۆرۆلا ، چیس مانهاتن ، ئەی بی ئێم ، باسفیك بیل " بۆ بەکارهێنانی لە بوارەکانی مەشق و ڕاهێنان : ئامادەکاری ، پەرەدان بەکارامەیی ئەداو وەرگرتنی شارەزایی و گەشەدان بە پاڵنەرەکانی کارکردن و بەرهەمهێنان و پەرەدان بە هێزی ئەفراندن ، هەروەها لە دیاریکردنی ئامانجەکان و دانانی پلانەکانی ستراتیژیەت و هەروەها لە بەڕێوەبردنی کۆبوونەوەکان و بەڕیوەبردنی کات و دانوستان و هاندانی کرێکاران بۆ داهێنان .

هارکات لە بوارەکانی ڕاگەیاندن و ڕیکلام و پەروەردەو دەروونناسی و کۆمەڵناسی دا ئەم زانستە بەکارهێنرا وەك چارەسەرو هۆکار بۆ پەرەدان بە کۆی بوارەکان .

سەرچاوە / ژمارە " 568" ی گۆڤاری العربی کەنگی عرسی 2006

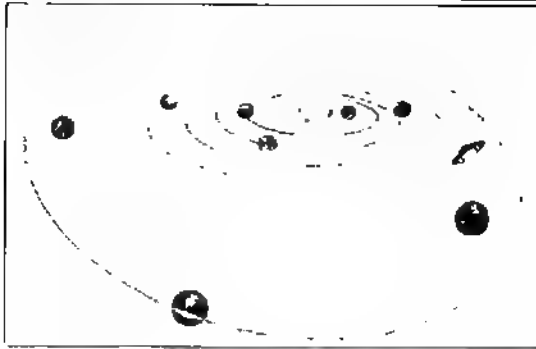
هەسارەی بلۆتۆ

شاهۆ محمد رسول

یاسای گشتی کێشکردنی نیوتن

دوای دۆزینەوەی هەسارەی نیپتۆن بەهۆی ئەو تێکدانەی کەئەم هەسارە لە ڕێڕەی ئۆرانۆس دا دروستی دەکات ، ئەوە لای گەردوون ناسەکان روون بۆوە کە کاریگەری نیپتۆن بەتەنها بەس نییە بۆ لێکدانەوەی خواربوونەوەی ڕێڕەوی ئۆرانۆس ، کە ئەمە وای لەهەردوو گەردوون ناسی ئەمەریکی ویلیام بیکارنك(William Peckering) و پیریسڤاڵ لۆیل (Percival Lowell) کرد ، وا دابنێن ئەو تێکچوونەی ڕێڕەوی ئۆرانۆس دەتوانرێت بگەڕێنرێتەوە بۆ هەسارەیەکی دی لە پاڵ کاریگەری هەسارەی نبتۆن .

لەلایەن هەردوو زاناوە هەوڵێکی تیۆری و روانینی چڕ پڕکرا بۆ دۆزینەوەی ئەو هەسارە نوێیە کە لۆیل ناوی نابوو (هەسارەی ئێکس) (Planet X) و بیکارنك ناوینابوو (هەسارەی ئۆو) (Planet O) لە نێوان سالآنی 1905 و 1909 لۆیل دەستیکرد بە توێژینەوەکانی لە بابەت ئەو هەسارە نوێ یەوە ، لۆیل لە ڕێگایدا چەندین کێشەی دەهاتە بەردەم بەلآم توانی چارەسەری گیروگرفتەکان بکات و کەوتە گەڕان بەدوای شوێنی هەسارەی ئێکس ، کە لەم کارەیدا چەندین گەردوون ناس یارمەتییان دا پاشان لە مانگی ئازاری 1911 دەستی کرد بە وێنە گرتن بەو هیوایەی ئەو هەسارە نوێیە بدۆزێتەوە ، لەئەنجامدا وێنە گیراوەکانی شوێنی پێشبینیکراوی هەسارەی ئێکس بوونی هەسارەی ئێکسیان تۆمارکرد لە 19 ئازاری 1915 و 7 نیسانی 1915 ، بەلآم قەدەر ڕێگەی نەدا بە لۆیل کارەکانی تەواو بکات و لە 12 تشرینی دووەمی 1916 کۆچی دوایی کرد . دواتر ویلیام بیکارنك لە سالی 1919 زانیاری باشی لەسەر هەسارەی ئۆو بلآوکردەوە کە تیایدا هاتووە کاریگەری ئەم هەسارەیە نەك تەنها لەسەر هەسارەی ئۆرانۆسە بەڵکو لەسەر هەسارەی نبتۆنیشە .

بیکارنك رابینینی خۆی کرد کە شوێنی هەسارەی ئۆو لە سنوری نێوان کەلووی گا (Taurus) و دووانە (Gemini) دایە ، و داوای لە گەردووناسان کرد بۆ گەڕان لەو هەسارە نوێیە ، بەلآم هەروەکو جاری پێشوو قەدەر وای کرد کەکەس وێنەی هەسارەی ئۆو نەبینێت کەلە کانوونی یەکەمی 1919 لە وەلآمی داواکەی بیکارنك گەردووناسانی روانگەی شاخی ولسن چوار وێنەی شوێنە پێشبینیکراوەکەی بیکارنکیان گرتبوو ، بۆ جاری سێیەمیش قەدەر وێنەی ئەم هەسارەیەی شاردەوە کاتێك گەردووناسی لاوی ئارەزوومەند کلایدتومبو (Clyde Tom Baugh) لە (روانگەی لۆیل) لە 11 نیسانی 1929 وێنەیەکی ئەو هەسارەیەی گرت تۆمبو لە هاوین دا لە وێنە گرتن وەستا و بێ هیوا بوو ، بەلآم توانی لەو وەرزەدا چارەسەری تەواو بدۆزێتەوە بۆ ئەو گیروگرفتانەی پێشوو کە دەهاتنە ڕێگەی ، و بە هاتنی وەرزی پایز دەستی کردەوە بە وێنەگرتن لە کەلووی دۆلکە (Aquarius) بەرەو کەلووی ئەمەنگ (Pisces) وکاوڕ (Aries) ، بە هاتنی مانگی تشرینی دووەم لە رووپێوییەوە وێنەگرتنەکەی دا گەیشتە کەلووی دووانە ، کەلەم کەلووەدا سێ وێنەی فۆتۆگرافی گرت ، یەکەمیان لە 21 کانونی دوەمی 1930 و دووەمیان لە 23 و سێیەمیش لە 29 هەرهەمان مانگ ، ئینجا تۆمبۆ دەستی کرد بە پشکنینی وێنە فۆتۆگرافییەکان لە 18

شوباتی 1930 ، لەیەکەم کاریدا بۆی دەرکەوت ئەو وێنەفۆتۆگرافییەی لە 21 ی مانگ دا گرتوویەتی سوودی نییە ، بەهۆی خراپی بینین لەو شەوەدا لەبەرئەوە دەستیکرد بە پشکنینی دوو وێنەکەی دی کە لەبەرەبەیانی رۆژی 18 ی شوباتی 1930 تا کاتژمێر چواری پاش نیوەڕۆ ئەو رۆژە بەردەوام بوو تا ئەوەی گەیشتە دۆزینەوەی تەنێك کە باز دەدات لە نێوان ئەو ئەستێرە بە رواڵەت جێگیرانەی چواردەوری ،هەروەها تێبینی کرد کە (لادان) لە شوێنی ئەو تەنە زۆر کەمە بە جۆرێك کە ئەوە نابێت هەسارۆکە (Asteroid) بێت ، و بۆ دڵنیا بوون لەوە سەیری ئەو وێنەیەی کردەوە کە لە 21 ی کانونی دووەم دا گرتبوی و ئەمیش بە هەمان شێوە بوو . دوای ئەم دۆزینەوەیە تۆمبۆ بە خێرایی بە بەرێوبەری روانگەکەی (روانگەی لویل) رایگەیاند ، بو دڵنیا بوونیش لەوەی ئەو تەنە هەسارەیە .بەرێوبەری روانگەکە بڕیاری دا بۆ زنجیرەیەك تێروانین بۆ ئەو تەنە کە ماوەی چەند حەفتەیەك بەردەوام بوو ،تا بەتەواوەتی روون بۆوەوە کە ئەو تەنەی تۆمبو دۆزیتیەوە بریتی یە لە هەسارەی نۆیەمی کۆمەڵەی خۆر .

دوای بڵاوبوونەوەی دۆزینەوەی هەسارەیەکی نوێ چەندین ناو پێشنیار کران لەوانە زیۆس Zews) ،پیریسڤاڵ (Percival) لۆیل (Lowell) ،لە کۆتایشدا بێوە ژنەکەی پیریسڤال لویل ناوی کۆنستاس (Constas) ی پێشنیار کرد ،بەڵام هیچ یەکێك لە ئەنجامی لە ئەندامانی روانگەی لویل ئەو ناوانەی پەسند نەکرد ،لەو لاشەوە خەڵکی بە هەزارەها نامەیان دەنارد بۆ روانگەی لۆیل و پێشنیاری جیاوازیان بۆ ناوی هەسارە تازەکە دەکرد لەوانە :منیرڤا (Minerva) ،کرونس (Cronus) ،پلوتو (Pluto) ،بەڵام ناوی یەکەم (منیرڤا) بەسەر یەکێك لە هەسارۆکەکان دانرابوو ،ناوی دووەمیش (کرۆنس) بەسەر یەکێك لەو هەسارانەی کە توماس جیفرسون جاکسون (Thomas Jefferson Jackson) پێشبینی کردبوو ، و تەنها ناوی بلۆتۆ مایەوە کە ماناى " خواوەندی جیهانی خوارەوە " دەگەیەنێت کە فەرمانڕەوایی جیهانی تاریکستانی خوارەوە دەکات .

هەسارە یاخود هەسارۆکە ؟

پلوتۆ نۆیەم هەسارەو بچوکترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆرە . تێکڕای تۆزۆرییەکەی لە خۆرەوە 5.9 بلیۆن [1] کیلۆمەترە کە دەکاتە نزیکەی 39.5 یەکەی گەردوونی – ی گ –

(Astronomical Unit – AU) واتە نزیکەی چل ئەوەندەی دووری نێوان زەوی و خۆر ، بەهۆی خولگە هێلکەییەکەیەوە کە خاوەن " چەقە جیاوازی " [2] (Eccentry) یەکی بەرزە کە دەکاتە 0.25 دووری پلوتۆ لە خۆرەوە لە خاڵێکەوە بۆ خاڵێکی دی دەگۆڕێت و لە دوورترین خاڵ دا ماوەی نێوانیان دەبێتە 50.4 ی گ و لە نزیکترین خاڵدا 30.6 ی گ بە جۆرێك لە نزیکترین خاڵ دا پلوتۆ دێتە ناو سنووری خولگەی نپتۆن ، بەڵام خۆشبەختانە بەر یەکتری ناکەون چونکە خولگەی پلوتۆ 17 پلەی سەدی لارە لە سەرو رووتەختی خۆر گەڕان (Ecliptic Plane). بۆئەوەی پلوتۆ سوڕێکی تەواو بە دەوری خۆردا بدات پێویستی بە 248 ساڵی سەر زەوی هەیە ، و بۆ ئەوەی خولێکی تەواو بە دەوری خۆیدا بخوات پێویستی بە 6.4 رۆژی سەر زەوی هەیە [3] . بارستایی پلوتۆ 0.0021 ئەوەندەی بارستایی زەوی یەو تیرەکەی 2390 کیلۆمەترە ، خێرایی دەربازبوون لە هێزی کێشکردنی پلوتۆ 4000 کم/کاتژمێر ئەمە بەراورد بە 40200کم/کاتژمێر خێرایی دەربازبوونی زەوی ، و چڕی پلوتۆ لە دەوروبەری 1.6 گم /سم^3 ، هەروەها پەرچدانەوە [4] (Aldedo) کەی دەکاتە نزیکەی 80٪ .

بەهۆی دوورییە زۆرەکەیەوە لە خۆر هەسارەی پلوتۆ نوقمی جیهانێك لە ساردوسەرماو تاریکستان بووە بە جۆرێك لەنوێترین پێوانەی پلەی گەرمی پلوتۆدا بە شێوەیەکی راستەوخۆ لە ساڵی 2006 گەردونناسان بە بەکارهێنانی 10 تەلەسکۆبی مایکرۆ وەیڤی بەیەکەوە بەستراو کە ناسراوە بە " پۆلی نیمچە میلیمەتری " (Sub Millimeter -SAM) Array لەسەر لووتکەی " موناکێ " لە هاوای ، پێوانەی پلەی گەرمی سەر زەوی پلوتۆیان کردووە کەیە سەهۆڵ .

داپۆشراوە ، لەو پێوانەیەدا دەرکەوتووە کەوا پلوتۆ لەوە ساردترە کە پێشبینی کرابوو و تۆمارەکانی SMA پلەی گەرمی سەر رووی پلوتۆ دادەنێن بە – (43k) 230.75 C

پێکهاتەی پلوتۆ دادەنرێت بە تێکەڵەیەک لە 70٪ بەرەو 30٪ ی ئاوی بەستوو ، رووبەرە پرشنگەکانی سەر رووی پلوتۆ ئامارەی بوونی نایترۆجین ، میسان ، ئیسان ، دوانۆکسیدی کاربۆنی بەستوون، لە ساڵی 1976 لەلایەن هەریەک لە دال کریوکشانك (Dale Cruikshank) و کارل پلشر (Carl Pilacher) و دیڤید مۆریسون (David Morrison) میسانی بەستراو لەسەر هەسارەی پلوتۆ دۆزرایەوە ، میسانی بەستوو بڕێکی زۆر لە تیشك دەداتەوە بەو پێیە خامۆشی بلوتۆ ناگەڕێتەوە بۆ سروشتی رووەکەی بەڵکو بۆ پچووکی قەبارەکەی ، لە پەنجاکانی سەدەی رابردوو هەریەك لە گەردوونناسان میرل ووکر (Merle Walker) و رۆبەرت هاردی (Robert Hardie) هەستان بە پێوانەی " درەوشانەوە " (Brightness) ی هەسارەی بلوتۆ بە بەکارهێنانی تەلسکۆپەکانی روانگەی شاخی ولسن و روانگەی لۆیل ، دەرئەنجام دۆزییانەوە کەوا درەوشاوەیی بلوتۆ هەموو 6.4 رۆژ جارێك دەگۆڕێت پاشان ئەو ماوەیە بە ووردتر پێوراو کردییە 6 رۆژ و 9 کاتژمێرو 18 خولەك ، بەهەر بار ئەو گۆڕانە لە درەوشاوەیی بلوتۆ ئامارەیە بۆ ناڕێکی رووەکەیی و پێکهاتنی لە ناوچەی خاوەن توانابەرز بۆ دانەوەی رووناکی کە ئەو ناوچانەش پێکهاتوون لە مادەی بەستوو بە تایبەتیش (میسانی بەستوو) هەروەها ناوچەی دی تاریك کە توانای دانەوەی رووناکیان نی یە و بە تەنها پێکهاتوون لە بەرد .

ئەوەی لێرەدا سەرنجی گەردوناسانی راکێشاوە گۆڕانی درەوشاوەیی پلوتۆیە بە جۆرێك کە ناگونجێت لەگەڵ پێشبینییەکانی ئەوان دا بەپێی سایانە پێویستە بە نزیکبوونەوەی هەسارەکە لە خۆر و درەوشاوەییەکەی زیاد بکات چونکە بڕێکی زۆرتر لە تیشکی خۆر وەردەگرێت بەراورد بەدوورکەوتنەوەی لە خۆر بەڵام ئەوەی گەردوونناسان لە دەیەکانی شەشەم و حەوتەمی سەدەی بیستەم دا تێبینیان کرد بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونە بیرساییەوە بوو ، لەو گریمانانەی بۆ لێکدانەوەی ئەو دیاردەیە پێشکەشکراون ئەوەیە کەوا هەرچەند پلوتۆ لەخۆر نزیك بووە بڕێکی گەورەتر لە ووزە وەردەگرێت بە جۆرێك ئەو ووزەیە توانای تواندنەوەی بەستووی میسانی دەبێت ،دەرئەنجامیش چینی ژێر ئەو بەستووە دەردەکەوێت کە پێکهاتووە لە بەرد و بڕێکی کەمتر لە رووناکی دەداتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی کزبوونی درەوشاوەیی هەسارەکە ،یەکێکی دی لەو لێکدانەوانە پشت دەبەستێت بە زۆری لاری تەوەرەی هەسارەی پلوتۆ کە دەکاتە 118 پلەی سەدی بەراورد بە 23,5 پلەی سەدی بۆ لای تەوەرەی زەوی ،بە پێی ئەم لێکدانەوەیە ئەگەر وا دابنێن کە جەمسەرەکانی پلوتۆ پێکهاتوون لە کڵاوەی بەستوو ئەوا گۆڕانی درەوشاوەیی هەسارەکەمان بۆ لێك دەداتەوە چونکە پلوتۆ لە میانەی سورانەوەی بە دەوری خۆردا ئەو روانەی دەگۆڕێن کە روو دەکەنە خۆر لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی ،کاتێك یەکێك لە جەمسەرەکانی رووبەڕوی خۆر دەبێتەوە ئەوا بڕێکی زۆرتر لە تیشکی خۆر دەداتەوە بەراورد بە ناوچە ناوەڕاستەکانی هەسارەکە کە بڕێکی کەمتر بەستویان پێوەیە ئەمە ئەگەر چی لەو کاتەدا هەسارەی پلوتۆ دوور لە خۆرەوە بێت

پەستانی نزمی رووی پلوتۆ وادەکات کە بڕێکی زۆر کەم لە کەش هەڵبگیرێت و ئەستوریەکەی دەگۆڕێت بە گوێرەی دووری پلوتۆ لە خۆرەوە بە جۆرێك کە ئەو ئەستورییە دەگاتە ئەو پەڕی کاتێك پلوتۆ لە نزیکترین خاڵ دەبێت لە خۆرەوە ،بەهەر بارەکەشی تێکەڵێکە لە گازەکانی نایترۆجین و میسان هەروەها پێدەچێت گازی دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە سەرو رووەکەیەوە بوونی هەبێت کاتێك لە خۆر نزیك دەبێتەوە و پێدەچێت هەموو ئەو گازانە لە کاتی دوور کەوتنەوەی پلوتۆ لە خۆر ببەسترێن ، هەروەها پێدەچێت کەشی هەسارەکە پێکهاتبێت لە گازی دی بە مەرجێك ئەو گازانە قورس بن ئەگینا بەهۆی لاوازی هێزی کێشکردنی هەسارەکەوە دەربازدەبن لەو جۆرە گازانەش وەك گازی ئارگۆن و نیۆن کە دوو گازی قورس و نایابن .

گەرچی تەلسکۆبی هابل بە قوڵایی چەندەها ساڵی رووناکی بە بۆشایی دا دەڕوانێت و وێنەی نایابی چەندەها دیاردەو تەنی ئاسمانی دەگرێت بەڵام قەبارە زۆر بچوکەکەی پلوتۆوە تەلسکۆبی هابل ناتوانێت بە روونی وێنەو پشکنینەکانی لەسەر ئەو هەسارەیە بکات بە جۆرێك کە چەند پاشکۆیەکی هەسارەکانی دی کۆمەڵەی خۆر لە هەسارەی پلوتۆ گەورەترن ،ئەمەو چەند فاکتەرێکی دی پاڵیان بە هەندێك لە زاناکان ناوە

کە پلوتۆ دابنێن بە هەسارۆکە ،کلکدار ، یاخود تەنێکی گەورەی "پشتێنەی کوێپەر " (Kuiper Belt) ، لە پاڵ بچوکی قەبارەکەی ،زۆری لاری خولگەکەی لە سەرو روتەختی خۆرگێران و بەرزیتی چەقە جیاوا زیەکەی و هەروەها دۆزینەوەی "سیدنا" (Sedna) و چەند تەنێکی گەورەی دی پشتێنەی کوێپەر جوڵە ووزەیەکی نوێ دەبەخشن بە گریمانەی ئەو زانایە ،بەلاَم لە لایەکی دییەوە دۆزینەوەی دوو پاشکۆی نوێ بۆ هەسارەی پلوتۆ و دۆزینەوەی هەسارەی دەیەمی کۆمەڵەی خۆر [6] دروستی ئەو گریمانەیە لەنگ دەکەن .

پاشکۆکانی پلوتۆ :

گەرچی باس لەوە دەکرێت گوایە پلوتۆ لە کۆن دا پاشکۆیەك بووە لە پاشکۆکانی هەسارەی نبتون و دواتر لە هەسارەی دایك جیا بۆتەوە و بۆتە هوسارەیەکی سەربەخۆی کۆمەڵەی خۆری (ئەم گریمانە لەوە سەری هەڵداوە کە رەگەزە خولگەییەکانی هەردوو پاشکۆی نبتون تراێون و نیرید ، تا رادەیەکی زۆر لە رەگەزە خولگەییەکانی پلوتۆ دەچن) بەلاَم لە ئێستادا پلوتۆ بۆخۆی دەسەلاَتی گرتۆتە دەست و سێ پاشکۆ هاوەڵی دەکەن کە دووانیان بەم دواییانە لە رێی تەلسکوپی هابل دۆزرانەوە .

لە 22 ی حوزەیرانی 1987 لە کاتێکدا گەردوناس جیمس کرستی (James Christy) پشکنینی بۆ هەندێك لەو وێنانەی پلوتۆ دەکرد کە لە مانگەکانی نیسان و مایسی ئەو ساڵەدا گیرابوون بە مەبەستی ژمێرەکردنی خولگەکەی تێبینی کرد کە ئەو وێنانە درێژبوونەوەیەك دەردەخەن لە پێگەی هەسارەکە لە جیاتی ئەوەی بازنەیی بن ، لەمەوە وا دانراوە کە ئەو درێژبوونەوەیە پاشکۆیەکی نزیك بە پلوتۆ بێت و کریستی ئەو پاشکۆیەی ناونا "چارۆن" (Charon) .چارۆن لە دووری 19400 کم لە پلوتۆ هەموو 6 رۆژ و 9 سەعات و 18 خولەك جارێك بەدەوری پلوتۆدا دەسورێتەوە ،وە لەبەر ئەوەی ئەو ماوەیە نزیکە لەماوەی خولانەوەی پلوتۆ بە دەوری خۆی دا چارۆن لە ئاسمانی پلوتۆدا هەمیشە بە یەك روو دەردەکەوێت و وا دەنوێنێت کە وەستاو بێت .

روانینە نوێیەکان قەبارەی چارۆن دادەنێن بە نیو ئەوەندەی قەبارەی پلوتۆ تیرەکەی بە (1212 – 1207 کم) ،هەروەها گەردوونناسان توانیویانە چڕیەکەی بدۆزنەوە کە 1,71 ئەوەندەی چڕی ئاوە ،ئەمەش پێشنیاری ئەوە دەکات کە پێکهاتووە بەستووەکانی چارۆن زیاتر لە 50 ٪ بەرد بێت

پلەی گەرمی چارۆن بە پێی پێوانەکانی (SMA) کە بەم دواییانە پلەی گەرمی پلوتۆ و چارۆنی تۆمارکردوە دەگاتە 220,15 $-C^5$ (^{5}K 53) لەمەوە دەبینین کە پلەی گەرمی پلوتۆ لە هی چارۆن نزمترە !

مارك جورویل (Mark Gurwell) لە سەنتەری سمسونی هارڤارد بۆ " گەردوو فیزیزانی " (Astrophysics) کە بەشدار بووە لەم پێوانەیەدا پێی وایە ئەم دژوارییە دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی کەوا سەر رووی پلوتۆ بە گشتی پێکهاتووە لە نایترۆجینی بەستوو لە کاتێك دا سەر رووی چارۆن بە گشتی پێکهاتووە لە ئاوی بەستوو ،بە گەیشتنی بڕێکی کەم لە تیشکی خۆر بۆ پلوتۆ نایترۆجینە بەستووەکەی دەگۆرێت بۆ دۆخی گازی بەمەش سەر رووەکەی گەرم دانایەت ،لەو لاشەیەوە خۆر وزەیەکی ئەوتۆ نیە تا بتوانێت ئاوە بەستووەکەی ، سەر چارۆن بتوێنێتەوە بەڵکو ئەو بڕە ووزەیە لەلایەن رووەکەوە دەمژرێت و دەبێتە هۆی گەرم داهاتنی ،جورویل دەڵێت " بە هەڵم بوونی نایترۆجینی بەستووی سەر رووەکە بەهۆی خۆرە ووزەوە دەبێتە هۆی پلەیەکی گەرمی نزمتر بە جۆرێك من دەتوانم ئەوە ناوبنێم _ کاریگەری دژە خانووی سەوز– Anti- green house effect".

هەرچی سەبارەت بە بەرگە هەوای چارۆنە روانینە نوێکان ئاماژە بە نەبوونی دەکەن بەهۆی نزمی پلەی گەرمیەکەیەوە کە وا دەکات ئەو گازانەی بوونیان هەیە نزیك بەسەر رووەکەی گیرۆ دەبن ، هەروەها بچوکی قەبارەکەی و لاوازی هێزی کێشکردنەکەی ،کە ناتوانێت پارێزگاری لەمانەوەی بەرگە هەوایەك لە دەوری دا بکات .

ئەگەرچی هەندێك جار دەوترێت پێویستە چارۆن پۆلین بکرێت وەك رژێمێکی جووتە هەسارەیی (Binary Planet) کە لەگەڵ پلوتۆدا نەك وەك پاشکۆیەك (ئەو بۆچونە لەوەوە هاتووە کەوا چارۆن تاکە پاشکۆی کۆمەڵەی خۆرییە کە رێژەی قەبارەکەی بۆ قەبارەی هەسارەی دایك گەورەتر نیە) بەلاَم بە دۆزینەوەی دوو پاشکۆی دی بۆ هەسارەی پلوتۆ ئەو بۆچوونە لەدەستەوەستان ماوە .لە ئایاری 2005 تیمێك لە گەردوونناسان بە رابەرایەتی ئالان ستێرن (Alan Stern) لە پەیمانگای توێژینەوەی باشووری خۆرئاوا لە کۆلۆرادۆ،هال ویڤەر (Hal Weaver) لە تاقیگەی فیزیای پراکتیکی لە

زانکۆی جۆن هۆپکنز بە بەکارهێنانی تەلسکۆپی فەزایی هابل (Hubble Space Telescope –HST) هەستان بەوێنەگرتن بە مەبەستی راوکردنی نێچیر بە دەوری پلوتۆدا ،وێنەکان دوو پاشکۆ نیشان دەدەن کە لە دووری 44000 کم بە دەوری پلەتۆدا دەسورێنەوە و بە شێوەیەکە کاتی ناونران (S/2005P1)،(S/2005 P2) پاشان لە 21 ی حوزەیرانی 2006 دا "یەکێتی گەردونزانی نێودەوڵەتی " (International Astronomical Union-IAU-) ناوی ئەو دوو پاشکۆیەی راگەیاند کە لەسەر پێشنیاری شین و ویڤەر ناونران "هایدرا" (Hydra) و "نیکس" (Nix) یەك بەدوا یەك .

لە ئەفسانەی یۆنانیدا هایدرا بریتیە لە درندەیەکی نۆسەر کە خاوەن لاشەی مار و پاسەوانی ئەو دەروازەیە دەکات کە دەچێت بۆ خوار بوونەوەکان ،نیکس بریتیە لە خوا (Goddess) ی شەو ، بەڵام لەبەر ئەوەی هەسارۆکەی 3908 بەهەمان شێوە ناونراوە (Nyx) یەکێتی گەردونزانی نێودەوڵەتی گۆرانکاری یان لە ناوەکەدا کردووە بۆ پاشکۆی پلوتۆ بە گۆرینی پیتی (y) بە پیتی (i) .

ئەو دوو پاشکۆیە بە نزیکەی 5000 جار خامۆشترن لە پلوتۆ و لە 2 بۆ 3 جای دەوری چارۆن لە پلوتۆوە دەسورێنەوە ،تیرەی هایدرا بە نزیکەیی (61,142 - 167,336) کم و هی نیکس (46,661 -136,765) کیلۆمەترە .

بەرەو ئاسۆیەکی نوێ :

تائێستا ئەو زانیاریانەی سەبارەت بە بلۆتۆو پاشکۆکانی بەدەست هێنراون بە شێوەیەکی گشتی لەدوو رێگەوە بوون ، یان لە رێی تەلسکۆپە زەمینی و فەزاییەکان بەهەموو جۆرەکانیانەوە ، یاخود لە رێگەی رووداوێکی زۆر گرنگەوەیە کە دەناسرێت بە " بزربوون " (Occultation) و جۆرێکە لە هەسارە گیران یاخود پاشکۆ گیران (کاتێك تەنێك دیمەنی تەنێکی دی لەبەرچاو دەشارێتەوە هەر وەك خۆرگیران یان مانگیران) ، بەڵام بێگومان لەم دوو رێگەو لەهەموو رێگەکانی دی گرنگ تر ناردنی کەشتی ئاسمانییە بەرەو ئەو ئامانجەی گەرەکە ، خۆشبەختانە ئاژانسی ئاسا بەم دواییانە کەشتی ئاسمانی " ئاسۆی نوێ" (New Horizon) ی بەرەو هەسارەی بلوتۆو دەورووبەری نارد .

لە 19 کانوونی دووەمی 2006 لەسەر موشەکی ئەتلەسی لە پێگەی مەلدانی 41 وە لە وێستگەی هێزی زەپۆشی " کیب کنافرال" (Cape Canaveral) لە فلۆریدا کاتژمێری دووی پاش نیوەرۆ بەکاتی خۆرهەلاتی ئەمریکا (EST) ئاسۆی نوێ بەرەو بلوتۆو دەورووبەری هەڵدرا . ئاسۆی نوێ پارستاییەکەی 476کگم و هێزی کێشکردنی هەسارەی موشتەری بەکاردەهێنێت بۆئەوەی ئاراستەی رێڕەوی بلوتۆ – چارۆن بکرێت و لە پایزی ساڵی 2015 بەشوێنی مەبەست دەگات . ئامانجی ئاسۆی نوێ بریتی دەبێت لە لێکۆڵینەوەی سیستمی جیۆلۆجی و جیۆمۆرفۆلۆجی و نەخشەکێشانی سیفەتەکانی جیهانی سەر رووی بلۆتۆو چارۆن ، و پێکهاتەو پلەی گەرمی و هەروەها هەوڵی دیاریکردنی پێکهاتەی بەرگە هەواو پێکهاتورەکانیان بۆماوەی پێنج مانگ لەخشتەی کارەکان دا پشکنینی هەردوو پاشکۆ هایدراو نیکس تۆمارکراوە ، لەپاڵ ئەمانە لێکۆڵینەوە لە تەنەکانی پشتێنەی کۆیپەرو گەردە ئەندامییەکانی بۆشایی لە ئامانجەکانی ئەم کەشتییە دەبن ، هەموو ئەمانەش لەرێگەی چەندین ئامێرو دەستگای تازەوە بە ئەنجام دەگەیەنرێن کەلەسەر کەشتییەکە دانراون ، لەوانە : شەبەنگبینی وێنەگر بە تیشکی ژێر سووررو سەروو بنەوشەیی ، دوورشەبەنگبینی تەنۆلکەیی ، کامێرای فرەرەنگ ، کامێرای تەلەسکۆپی بوار فراوان ، پشکێنەری گەردو خۆڵی بۆشایی ، هەروەها تاقیکردنەوەی رادیۆی . شایانی باسە ئەم گەشتە گرنگییەکی زۆری هەیە و یەکەم جارە گەشتێکی ئاسمانی بە ئامانجی لێکۆڵینەوەی بلۆتۆ بەئەنجام بگەیەنرێت ، هەروەك ئالان ستێرن جێبەجێکەری سەرەکی ئەم گەشتە دەڵێت " پێزانین لە بابەت بلوتۆو پشتێنەی کۆیپەر وەك چاو ساغێکە بۆ چاڵێکی پاشمارەزانی بۆ ناو مێژووی کۆمەڵەی خۆری دەرەکی ، ئەو شوێنەی کە لێ یەوە دەتوانین سەراسۆی تەماشای ئەو چەرخە کۆنانەبکەین کە تیایدا هەسارەکان دروست بوون .

پەراوێزەکان :

[1] بلیۆن و ملیار هەمان مانا دەگەیەنن و دەتوانرێت بەشێوەی توان بنوسرێت کەدەکاتە(10^9) .

[2] چەقە جیاوازی پێوەری رادەی هەڵتۆقینی شێوەیەکی هێلکەییە (وەك خولگە هێلکەییەکانی هەسارەی کۆمەڵەی خۆر) و دەکاتە رێژەی ماوەی نێوان دوو تیشکۆ بۆ درێژی تەوەرەی سەرەکی و بە (e) هێما دەکرێت .

[3]ساڵ و رۆژ دوو چەمکی رێژەیین و بریتین لە ماوەی سوڕانەوەی تەنێك بەدەوری خۆردا و ماوەی خولانەوەی

بەدەوری خۆی دا یەك بەدوای یەك لەبەرئەوە هەسارەی بلوتۆ بە گوێرەی خۆیەوە بەماوەی ساڵێك بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوەو بەماوەی رۆژێك بەدەوری خۆی دا دەخولێتەوە

[4] پەرچدانەوە بریتیە لە رێژەی نێوان توندی تیشکی دراوە لەسەر رووی تەنێکەوە بۆ توندی تیشکی کەوتوو بۆسەر ئەو رووە ، ئەم زاراوەیە پابەندە بەو تەنانەی کە خۆیان خاوەن رووناکی نین بەڵکو لەلایەن تەنێکی دیکەوە رۆشن دەکرێنەوە وەك رۆشنکردنەوەی هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر لەلایەن خۆرەوە، هەروەها ئەم زاراوەیە لەگەڵ " سپێتی " ، "دانەوەیی " هاومانایە .

[5] پشتێنەی کویپەر بریتییە لە ناوچەیەکی شێوە پەپکەیی لە پشت خولگەی نیپتۆنەوە و دەکەوێتەنێوان 30بۆ 50 یەکەی گەردوونی لە خۆرەوە کە ژمارەیەکی زۆر لەتەنی بەستوو لەخۆ دەگرێت و وادادەنرێت سەرچاوەی کلکدارە خولییە کورتەکان بێت ، ئەم پشتێنەیە بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1951 لەلایەن زانا جیرارد کۆیپەر (Gerard Kuiper) پێشنیار کرا ، لە گەورەترین و پرشنگدارترین تەنەکانی ئەم پشتێنەیە " سانتا " (Santa) ، "زینا" (Xena) ، " سیدنا"(Sedna)، "پلوتۆ "(Pluto) و "ئیستەربنی " (Easterbunny)

[6] لە 5 کانونی دووەمی 2005تیمێك لە گەردوون ناسان ، مایکڵ براون (Michael Brown) ، تشاد کروجیلو (Chad Trujillo) لە روانگەی دوانە لەسەر موناکی لەهاوای ، دیڤید رابینویز (David Rabinowitz) لە زانکۆی یال هەستان بە دۆزینەوەیەکی گرنگ ئەوەش بە دۆزینەوەی هەسارەی دەیەم بۆ کۆمەڵەی خۆری ! ئەو هەسارەیە بەشێوەیەکی کاتی ناسراوە بە UB313 2003 یاخود " زینا' بەشێوەیەکی نارەسمی ، ئەم تەنە دوورترین تەنی بینراوە لە کۆمەڵەی خۆریداو چوارەم تەنە بۆ پرشنگداری لە پشتێنەی کۆیپەردا . بە هیوای پێشکەشکردنی بابەتێك لە بارەی هەسارەی دەیەم و دۆزینەوەکەی لە ژمارەکانی داهاتووی ئەم گۆڤارەدا .

سەرچاوەکان :

1-استکشاف الکواکب العملاقە بواسطە مرکبات فویجر الفضائیە .

اعداد وتألیف د.حمید مجول النعیمی

حسن عبدالامیر الشیخ.

من منشورات دار الشؤون الثقافیە العامە (افاق عربیە) بغداد 1991

2- دلیل المکتشفات الفلکیە تألیف ولیام لیلر

ترجمە : عدنان حسن من منشورات وزارە الثقافە فی الجمهوریە العربیە السوریە ، دمشق 1998

3- Internet

http \\. Astronomy COM

بە بڕیارێکی گەردوونزانەکان پلوتۆ هەسارە نیە

پلوتۆ وەك هەسارەیەك لە رۆژی پێنج شەممە 24 / 8 /2006 و بە بڕیاری گەردوونزانەکان ئەو پلەیەی خۆی لە دەستدا و بووە هەسارۆکە ، بەوەش ژمارەی هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر بووە 8 هەسارە نەك 9 ! و بە جیاوازی تەنها یەك دەنگ هەموو پێناسە و راڤەکانی پێشو سەبارەت بە کۆمەڵەی خۆر دەبنە چیرۆکێکی رابوردوو !بۆیە پێویستە بە خێرایی ئەو بابەتانە لە پەرتووکەکانی خوێندن وەدەربهێنرێن کە ماوەیەکی زۆرە دەخوێندرێن

(مایك براون) لە پەیمانگای کالیفۆرنیا بۆ تەکنۆلۆژیا لە رێگای تەلەفۆنەوە بە رۆژنامەنوسانی راگەیاند کە پلوتۆ مرد !!

بۆ یەکەم جار پلوتۆ لە ساڵی 1930 دا لە لایەن گەردوونزانی ئەمریکی (کلاید تۆمبۆ)ەوە دۆزرایەوە و لەو کاتەوە دانرا بە نۆیەمین هەسارەی کۆمەڵەی خۆر و دوورترینیان لە خۆرەوە . بەڵام یەکەمین پێناسە بۆ هەسارە کە پاش مشتومڕێکی زۆری نێوان 2500 زانا لە یەککگرتووی گەردوونزانانیانی نێودەوڵەتی لەسەری رێککەوتن بە روونی جیاوازیە کردووە لە نێوان پلوتۆ و هەشت هەسارەکەی دیکەی خۆر .

زاناکان پێویستیان بەوەیە کە پێوەری نوێی وا هەڵبژێرن کە لە سەر بنچینەی ئەو پێوەرە نوێیانە بڕیار بدەن کە ئاخۆ کامە هەسارە بێت و کامە هەسارۆکە بێت و لەوانەش تێڕوانینی وردتر و بۆ ماوەی دوورتر بەفەرا و پێوانەکردنی قەوارەی ئەو تەنە ئاسمانیانە بە شێوەیەکی زیاتر ورد کە دەکەونە نێو کۆمەڵەی خۆری خۆمانەوە .

(ریتشارد بینزیل) مامۆستای زانستی هەسارەکان لە پەیمانگای ماساتشوستسی تەکنۆلۆژی ئەمریکی و ئەندامی لیژنەی ناساندنی هەسارەکان وتی : ئەوە پەیوەستە بەو پێشکەوتنە زۆرەی کە لە بواری زانست و تەکنۆلۆژیادا روو دەدات ، بە پێی وتەکانی ناوبراو دۆزینەوە نوێیەکانی زانستی سەردەم پێمان دەڵێن کە شتێك هەیە سەبارەت بە پلوتۆ جیاواز لە هەشت هەسارەکانی دیکە و بە زیاتر وەرگرتنی زانیاری لەو بوارەدا ئێمە ئێستا واین لە بەردەم ئەنجام و ئاکامی نوێ هەروەها براون بەردەوام بوو لە وتەکانی وتی هەر لەو کاتەوەی کە ub 313 لە ساڵی 2003 وە دۆزرایەوە و ناوی (زینا)ی لێنرا و لە پلوتۆ گەورەترە هەر لەو کاتەوە بیر لەوە دەکرێتەوە کە ئاخۆ زینا هەسارە بێت یان نا ؟

بۆیە زاناکان لەسەر ئەوە رێککەوتن کە ووشەی هەسارە بنێن لەو تەنە ئاسمانیەی کە بە دەوری ئەستێرەیەکدا بسوڕێتەوە و خۆی ئەستێرە نەبێت ؛ هەروەها دەبێت بارستایی ئەو تەنە ئاسمانیە ئەوەندە گەورە بێت کە هێزی کێشکردنەکەی بتوانێت هەموو لاکانی خۆی کۆ بکاتەوە بە شێوەیەکی نیمچە گۆیی و خولگەکەشی بە باشی دیاریکراو بێت ، بەو پێیە پلوتۆ ئەو مەرجانەی تێدانیە و خولگەکەی لەگەڵ خولگەی نیپتۆندا بە ناو یەکدا دەچن بە هەمان شێوەش زینا مەرجەکانی بەسەردا جێبەجێ نابێت بۆیە ئەویش هەسارۆکەیە .

(ریتشارد ئەتش میلەر) لە زانکۆی شیکاگۆ وتی : لە بنەڕەتدا ئەوە گرفتێکە لای جەماوەر ئەگینا راستیەك نیە بۆ زاناکان لەوانەیە هەندێك کەس پێیان ناخۆش بێت بەڵام ئێمەی زانا دەمێکە پلوتۆمان داناوە بە هەسارۆکە هەروەك ئەوەی ئێستا لەسەری رێککەوتوین ؛ ئەوە بۆ یەکەم جارە کە یەککگرتووی گەردوونی نێو دەوڵەتی لە هەوڵی ئەوەدایە کە بە شێوەیەکی زانستیانە دیاری بکات هەسارە چییە ؟

هەروەها بێوەژنەکەی (کلاید تۆمبۆ) دەڵێت حاڵی دۆزەرەوەی پلوتۆش وەك حاڵی هەموو زاناکانی دیکەیە و قایلە بەوەی کە کوژانەوەی هەسارە لەسەر پلوتۆ لابیرێت ، هەروەها ئەو کە تەمەنی 94 ساڵە لە ماڵەکەی خۆیەوە کە دەکەوێتە (لاس کرۆس لە نیو مەکسیکۆ) وتی کە کلاید بەردەوام دەیووت : (زانست شتێکە شیاوی گۆڕانە و بۆیە دەبێت زانا کەللە ڕەق نەبێت و ئەو گۆڕانکاریانە بە سینگی فراوانەوە وەربگرێت) ، هەروەها وتی کە بڕێکی کەم لە پاشماوەی جەستەی مێردەکەی ئێستا وا لە نێو کەشتیەکی فەزایی بەرەو پلوتۆ .

هەروەها زاناکان لەگەڵ هەسارە و هەسارۆکەدا پێناسەیەکی دیکەیان هێنایە کاراوە تا هەموو تەنە ئاسمانیەکان بگرێتەوە جگە لە مانگەکان .

زانا (فیلیپ دیامۆند) مامۆستای زانکۆی مانشستەری بەریتانی و ئەندامی وەفدی هاوبەشی لە کۆبونەوەی یەککگرتووی گەردوونی نێو دەوڵەتی دەڵێت : ئێمە تەنها ناوی گروپێکی لە هەسارەکانمان ناوە کە ئەوەش کارێکی گونجاو و باشە بەڵام هەر لە کۆمەڵەکەی خۆماندا هەسارەی دیکە هەیە کە گەورەترن لە پلوتۆ ، و ئەوەی کردوومانە زۆر باشە ، و ئێستا ژمارەی هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر بە 8 هەسارە دادەنرێن نەك 9 !!!

سەرچاوە /www.alqanat.com

ئا / پەخشان

خۆراکی بە ریشاڵ دەوڵەمەند

پەرچڤەی/ جوان عوسمان محمد

- لەو زانیارییە گرنگانەی کە پێویستە بیزانین ئەوەیە کە ئەو خۆراکەی لە جۆگەی کۆلۆنەوە تێپەڕدەبێت بۆ دەرەوەی لەش ، بە تێکڕایی نزیکەی 39 سەعاتی پێدەچێت بۆ ژنان و 31 سەعات بۆ پیاوان .

ئەم کاتەش جیاوازییەکی زۆری هەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە پشت دەبەستێت بەکەسێتی و باری فیکری کەسەکە و بڕی مادده ریشاڵییەکە ، ئەمانە هەمووی تاکۆتایی و بەبەردەوامی یارمەتی خێراکردنی ئەم کردارە دەدەن

- بایەخی مادده ریشاڵییەکان : مادده ریشاڵییەکان بایەخێکی تەندروستی زۆر گرنگیان هەیەو یارمەتی لەش دەدەن بەچەند رێگایەك و وەرگرتنی بڕێکی تەواوی مادده ریشاڵییەکان لە پارێزکردنی خۆراکدا دەتوانێت مەترسی تووشبوون بە هەندێك حاڵەتەکانی نەخۆشی کەم بکاتەوە . کە ئەمانەن :

- نەخۆشیەکانی دڵ / زۆربەی توێژینەوەکانی ئێستا بەڵگەن بۆ پشتگیری کردنی ئەو باوەڕەی کە ئەو خۆراکەی پێك هاتبێت لە مادده ریشاڵییەکان کەتوانای توانەوەی هەبێت (وەك هەرزن جۆری باشی جۆو ، فاسۆلیا کاریگەری باشی لەسەر کۆلیسترۆڵ و چەورییە سیانییەکان ، دەبێت هەروەها گەردەکانی دیکەش لە خوێندا کە کاریگەرییان زانراوە لەسەر تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ، وەدەرکەوتووە کەهەندێك میوەو سەوزەی (وەك مزرە مەنی و گێزەر) هەمان کاریگەری مادده ریشاڵییەکانیان هەیە .

شێرپەنجە : بە خواردنی مادده ریشاڵییەکان خێرایی تێپەڕبوونی خۆراك زیاتر دەکات بەناو لەشدا و هەندێك لە شارەزایان بڕوایان وایە کەنکۆڵی دەکەن لەوەی کەهەندێك ماددەی زەرەر مەند لە هەندێك جۆری خۆراکدا کاریگەری لەسەر کۆڵۆن نابێت و پاراستنی دژی شێرپەنجەی کۆڵۆن .

ولەسەر رۆشنایی ئەم باسە ، لەو توێژینەوە تازانەی لە زانکۆی هارفارد ئەنجام دراوە هەندێك لە شارەزایان لەو بڕوایەدان کە خواردنی ئەم ریشاڵانە دەتوانێت زیانی ئەو مادده زیانبەخشانە کەم کەنەوە کەلەهەندێك خۆراکدا هەن لەوەی کاربکەنە سەر کۆڵۆن و دەشی پارێزن لەوەی توشی شێرپەنجەی کۆڵۆن بێت.

ئاشکرای دەکەن کە خواردنی خۆراکی ریشاڵی بەرز رۆڵی نابێت لە پاراستنی شێرپەنجەی کۆڵۆن دا و جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە کە پەیوەندی بە خواردنی لە ئەندازە دەرچووەوە هەیە هەروەها مادده ریشاڵییە دەوڵەمەندەکان رێگر دەبن لە پاراستنی شێرپەنەنجەی مەمك هێلکەدان و شێرپەنجەی منداڵدان .

* نەخۆشی شەکرە : زیادبوونی ریشاڵییەکان لە پارێزکردنی خۆراکدا یارمەتی رێکخستنی بڕی شەکری خوێن دەدات . ئەمەش گرنگییەکی دیکەی مادده ریشاڵییەکانە بۆ نەخۆشی شەکرە ، سەرەڕای ئەمەش هەندێك لەو کەسانەی تووشی نەخۆشی شەکرەبوون دەتوانن رێژەی شەکر لە خوێن دا کەم بکەنەوە بە خواردنی خۆراکە ریشاڵییەکان بەمەش ژەمی ئەو دەرمانانەی کە دەیخۆن بۆ نەخۆشی شەکرە دەتوانن کەمی بکەنەوە .

نەخۆشی گیرفانەکانی کۆڵۆن و هەوکردنی : ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی دەرکەوتنی گیرفان یان کیسی بچوك دروست دەبێت لە دیواری کۆڵۆن دا کە ناو دەبرێت بە چاڵ و چۆڵی (کەندەك) کە رێژەیەکی سەدی کەم لە خەڵك تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن و ئەم کیسانە لەوانەیە ببنەهۆی هەوکردن یان تووش بوون بە نەخۆشی دیکە ، ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی گیرفانەکان یان کیسەکانی کۆڵۆن دەبن لەوانەیە لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا تووشی ئازارو سك چوون و رەوانی و ئارەزووی نەمانی خواردن و هەندێك کێشەی دیکە بێت ..

* بەردی زراوو بەردی گورچیلە هەرسی خێرا دەبێتە هۆی خێراترکردنەدەرەوەی شەکری گلۆکۆز بۆ رێڕەوەکانی خوێن ، کە پێویست دەکات لەسەر لەش بڕێکی زیاتر لە ئەنسولین برژێتە رێڕەوەکانی خوێنەوە ئەمەش والەو کەسە دەکات زیاتر بەردی زراو یا بەردی گورچیلە دروست بکات سەرەڕای تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەو بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ

- گرفتی : کە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی زوریەی تاکەکانی کۆمەڵ توشی دەبن ، مادده ریشاڵەکان کاردەکەن بۆ نەمانی دەرئەنجامەکانی ، هەروەها مادده ریشاڵییەکان لە توانایاندا هەیە رێژەیەکی گەورە لە ئاوی گەدە دەمژن ، بەمەش پاشەڕۆ دەبێتە شێوەی ڕەوانی و بە ئاسانی تێپەڕدەبێت بە کۆڵۆن دا .
- مایەسیری کۆم : بەنەمانی گرفتی کاری خاڵی بوونەوەی کۆڵۆن ئاسانتر دەبێت و کۆڵۆن کەمتر ماندوو دەبێت کەئەمەش لە یارمەتی دان و کەمکردنەوەی خوێن تێزانی مایەسیریدا رۆڵی هەیە .
- پارێزگاری کردنی کێشی نمونەیی : مادده ریشاڵییەکان یارمەتی دەرن لە پارێزگاریکردنی کێشی لەش و دەیخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە ئەو خۆراکەی زیاتر لە ماددەی ریشاڵی یەکان پێکهاتبێت بە قەبارە گەورەترە لەو خۆراکەی کەمتر لە ماددەی ریشاڵی پێکهاتووە . ئەگەر مادده ریشاڵی یەکان بە شێوەیەکی راست و لەکاتی گونجاو بە بڕێکی تەواو بخورێن ئەوا دەتوانن سەرەتای هەست کردن بە برسێتی دوابخەن کە ئەمەش رۆڵیان دەبێت لە یارمەتی دانی پارێزگاریکردن بۆ کێشی نمونەیی بە شێوەیەکی بەردەوام .

پلەی گەرمی و پەیوەندی بەبەرووبوومە کێڵگەییەکانەوە

ئەندازیاری کشتوکاڵی / جوتیار خالید قادر

پەی گەرما بە یەکێك لە کارلێکە گرنگەکانی ژینگە دادەنرێت و کاریگەریشی لەسەر چۆنێتی دابەش بوون و بڵاوبوونەوەی بەرووبومە کێڵگەییە کان و چۆنێتی گەشە و دروست بوونیان هەیە هەروەها کاریگەری لەسەر کردارە فسیولۆژیی و زیندە چالاکییەکان ڕووەك هەیە وەك کرداری ڕۆشنە پێك هاتن و هەناسەدان و هەڵمژینی ئاو و کرداری بە هەڵم بوون ...... هتد ، دەرکەوتووە کە هەموو کردارە فسیولۆژییەکان زیاد دەکات بە زیاد بوونی پلەی گەرما و بە باشترین شێوەش ئەنجامی دەدرێت تا دەگاتە پلە گەرمای نموونەیی پاشان بەهۆی دابەزینی پلەی گەرماوە چالاکییان کەم دەکات ، بەشێوەیەکی گشتی زیندە چالاکییەکان و گەشەکردنی بەرووبومەکان کەم دەبێتەوە کاتێك پلەی گەرمی دەگاتە ژێر سفری پلەی سەدی و سەرووی 50 پلەی سەدی .

هەموو جۆرە ڕووەکێك سێ جۆر پلەی گەرمی هەیە کە کاریگەری دەبێت لەسەریەن ئەوانیش پلەی گەرمای نموونەی Optimum Temp , پلەی گەرمای بەرز Maximum Temp ,پلەی گەرمای نزم Minimum Temp , ئاشکرایە ئەو ڕووەکانەی کە بەرزترین و نزمترین ڕادەی پلەی گەرما لێیان دەدات زەرەرو زیانێکی زۆریان لێدەکەوێتەوە وکاریگەری لەسەر بڕ جۆری بەرهەمەکەشیان دەبێت و هەندێك جار دەبێتە هۆی لەناو چوونی ڕووەکەکەش کە ئەمەش دەوەستێتە سەر ماوەی بەرکەوتنی گەرمییەکە چونکە پلەی گەرمای بەرز دەبێتە هۆی دواکەوتن لە گەشەو کەم کردنەوەی کرداری پیتاندن وپاشان کەمی بەرهەم تەنانەت بۆ ئەو بەرووبومانەی کە حەزیشیان لە پلەی گەرمای بەرزە وەك گەنمەشامی و چەڵتووك ، ئەم زیانەش زۆر زیاتر دەبێت کاتێك کە پلەی گەرما بەرز دەبێتەوە و ڕادەی شێ لە خاکدا کەم دەبێتەوە وەك لەو ناوچانەی کە ئاو هەوای ووشکیان هەیە ناوچە گەرمییەکان لە جیهاندا

دەتوانین زەوی دابەش بکەین بۆ پێنج ناوچەی گەرمی جیاواز بۆ گەشەی ڕووەك :-

1 / ناوچەی مێلی یەکسان

لەم ناوچەیەدا هەموو مانگەکانی ساڵ گەرمن و ناوەندی پلەی گەرما لەم ناوچەیەدا زیاتر لە 20 پلەی سەدییە وە گرنگترین بەرووبومەکانی بریتین لە چەوەندەر ، مۆز ، کاکاو

2 / ناوچەی نیمچە مێلی یەکسان

ژمارەی ئەو مانگانەی کە تیایدا گەرمن لە ساڵێکدا لە نێوان 4 – 11 مانگە و ناوەندی پلەی گەرمی زیاتر لە 20 پلەی سەدییە و گرنگترین بەرووبومەکانی وەك لۆکە ، چەوەندەر ، گەنمەشامی ، چەڵتوك ، و هەندێك لە بەرووبومە ئالیکییەکان و میوەماتەکانی وەك ترێ ، زەیتون .

3 / ناوچەی ئاو و هەوای فێنك

ئەم ناوچەیە ژمارەی ئەو مانگانەی کە پلەی گەرمیان مام ناوەندە لە نێوان 4 – 12 مانگدایەو ڕێژەی ناوەندی پلەی گەرمی لە نێوان 10 – 20 پلەی سەدییە وە گرنگترین بەرووبومەکانیان بریتین لە گەنم ، جۆ ، گەنمەشامی .

4 / ناوچەی ئاو و هەوای سارد

ئەم ناوچەیە ژمارەی ئەو مانگانەی کە پلەی گەرما تێیدا مام ناوەندە لە نێوان 1 – 4 مانگدایە و مانگەکانی دیکەش ئاو هەوا سارد دەبێت و پلەی گەرما لە خوار 10 پلەی سەدی دەبێت و گرنگترین بەرووبومەکانی پەرشە ، هەندێك لە بەرووبومی ئالیکی

5 / ناوچە جەمسەریەکان

لەم ناوچەیەدا هەموو مانگەکانی ساڵ ساردن و پلەی گەرما لە خوار 10 پلەی سەدی دایە .

سەرچاوەکانی گەرما

ڕۆژ بە یەکێك لە سەرچاوە سەرەکییەکانی گەرماو ڕووناکی دادەنرێت کە بەهۆی تیشکەوە دەمانگاتێ و ئەم تیشکانەش هەمووی شەپۆل کەهرۆموگناتیسی و شەپۆل کورتن لە ڕووناکی کە تیشکی سەروو وەنەوشەی و شەپۆل درێژی ڕووناکی‌یە کە تیشکی گەرمییە ، دەرکەوتوە کە ئەو تیشکانەی کە بەهۆی ڕۆژەوە دەگاتە سەر زەوی زۆربەیان تیشکی گەرمین و بەشێکی کەمیان وزەی ڕووناکییە و ئەویش لە ڕێگەی ڕووەکەوە هەڵدەمژرێت بۆ سوود وەرگرتن لە کرداری ڕۆشنە پێکهاتن و بەکارهێنانی وەك وزەی خۆراکی ، دەرکەووتوە کە زەوی بڕی 27 ٪ ی تیشکی ڕۆژ هەڵدەمژێت و ڕووبارو ئۆقیانووسەکان بڕی 70 ٪ هەڵدەمژن ، گەرمی بە سێ ڕێگە دەتوانرێت بگوێزرێتەوە ئەویش بە ڕێگەی تیشك کە سەرچاوە سەرەکییەکەی ڕۆژە یان لە ڕێگەی بەریەککەوتنی تیشك لەگەڵ گەردیلەکانی خاك کە ئەمەش دەبێتە گەرم کردنی زەوی یان هەڵگرتنی لە ڕێگەی وزەی هەواییەوە کە گەرمی هەڵدەگرێت و لە ناوچە گەرمییەکانەوە دەیگوازێتەوە بۆ ناوچە ساردەکان .

لەو فاکتەرانەی کە کاریگەرییان هەیە لەسەر گەرمی ناوچەی جوگرافی

1 / بەرزی لەسەر ئاستی ڕووی دەریاوە

بەشێوەیەکی گشتی تا چەند لەسەر ئاستی ڕووی دەریاوە بەرز ببینەوە پلەی گەرما دادەبەزێت و ئەم نزم بوونەوەیەی پلەی گەرماش بە ڕێژەی 5.5 پلەی سەدییە بۆ هەر 100 مەتر زیاتر لەسەر ئاستی ڕووی دەریاوە لەبەر ئەمەشە کە بەرزای چیاکان هەتا بەرزترین ئەوا بەر ئاو و هەوایەکی سارد دەکەون .

2 / شوێنی ناوچەکە بە نیسبەت هێڵی پانییەوە

ئەم فاکتەرە کاریگەری هەیە لەسەر درێژی شەو و ڕۆژو گۆشەی کەوتنی تیشکی ڕۆژ بۆ سەر زەوی ، دەرکەوتووە کە تیشك لە ناوچەی هێڵی یەکسان جیاوازییەکی زۆری نییە لە مانگێکەوە بۆ مانگێکی دی لە ساڵێکدا لەبەر ئەوەی گۆشەی کەوتنی تیشکی ڕۆژ زۆر لە شێوەی ستوونی لانادات بەدرێژای وەرزی ساڵ و بەمەش درێژی ڕۆژ بە درێژای ساڵ 12 سەعاتە ئەم ڕێژەیە کەم دەبێتەوە هەتا لە هێڵی پانی دوورکەوینەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەی گشتی تیشك کە دەکەوێتە سەر زەوی لە وەرزی گەشەکردندا پێی دەچێت یەکسان بێت لە هەموو ناوچە جیاوازەکانی هێڵی پانی بەهۆی جیاوازی لە درێژی ڕۆژدا لە وەرزی هاوین و تاکو بەرەو ناوچە بەستەڵەکەکان بچین درێژی ڕۆژ زیاد دەکات ، تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە ئەو بڕە وزە گەرمییەی کە زەوی وەری دەگرێت لە ڕۆژ دەگاتە 2 گرام / کالورییەك بۆ هەموو سم 2 لە یەك خولەکدا و کاتێك کە تیشکی ڕۆژ ستوونی دەبێت لەسەر ناوچەیەك ئەوا ئەو بەرگی هەوایەی کە زەوی دەورە داوە ڕێگری لە بڕی 22 ٪ ی ئەو وزە گەرمییە دەکات و ئەگەر گۆشەی کەوتنی تیشکی ڕۆژ بە پێوانەی (5) پلە لار بێت ئەوا 99 ٪ ی ئەو وزە گەرمییە بەر ئەو ناوچەیە ناکەوێت لەبەر ئەوەی ئەو تیشکە ماوەیەك دەبڕێت لە هەوادا کە دەگاتە پانزە ئەوەندە بە نزیکەیی بە بەراوردکردن لەگەڵ باری ستوونی تیشکی ڕۆژ .

3 / ئاراستەی لاری ناوچەکە

ئاراستەی لاری ناوچەیەك کاریگەری هەیە لەسەر پلەی گەرما و خاك ، ئەو کاریگەرییە زۆر بەر چاو دەبێت لە ناوچە بەرزەکانی وەك چیاکان و پلەی گەرمای نزم لە سەر زەوی لە ناوچە لارەکانی باشوور زیاتر دەبێت وەك لە ناوچە لارەکانی باکوور وە بە پێی ئەمەش ئەو بەروبومانەی کە گونجاون لە ئاو وهەوایەکی گەرم و وشکی ناوچە نزمەکان دەتوانرێت لە ناوچە بەرزەکانی وەك چیاکانیشدا بچێندرێن بەمەرجێك لە ناوچە لارەکاندا بن کە بڕێکی زۆر لە تیشکی ڕۆژ وەربگرن بەڵام ئەو بەروبومانەی کە گونجاون بۆ ئاو و هەوای سارد و شێدار و توانای ژیانیان هەیە لە بەرزاییەکان دا دەتوانن لە ناوچە لارییەکانی بەرامبەر بە ناوچەی بەستەڵەك بچێندرێن .

4 / قەبارەی زنجیرە چیاکان

تاکو زنجیرە چیاکان بەرزو گەورە بن ئەوا پلەی گەرما تێیدا بەرزتر دەبێت بە بەراوردکردن لەگەڵ زنجیرەی چیا بچووکەکان لەبەر ئەوە ئەو ناوچانەی کە داری دارستانی تێدا گەشە دەکات دەبێت بە بەرزاییەکی زیاتر دا بن ، هەروەها نزمترین ئاست بۆ بوونی بەفر بەشێوەیەکی بەردەوام لە ناوچە بەرزەکانی چیاکاندا دەبێت .

5 / شوێنی ناوچەکە بە پێی دابەش بوونی دەریا و ئۆقیانووسەکان

ئەو ناوچانەی کە نزیکن لە سەرچاوە ئاوییەکانەوە گۆڕانێکی تا ڕادەیەك کەمیان بەسەردا دێت چونکە ئەم ناوچانە بە شەو و ڕۆژ و هاوین و زستان ئاو و هەوایان مام ناوەندە و بە شێوەیەکی لەسەر خۆ گەرما وەردەگرن و لە ناویشی دەبەن چونکە ئەو ڕێژە شێیەی کە لەناو ئۆقیانوسەکاندا هەیە وەك بەربەستێك دەبێتە کەم کردنەوەی گۆڕانکارییەکان لە پلە گەرما بەرزەکاندا و دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گەیشتنی ڕێژەیەکی زۆر لە تیشك بۆ سەر زەوی و لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی خێرای لە ناوچوونی گەرمی لە چینەکانی هەوادا .

6 / تەیاری هەوای

ئەو تەیارانەی کە لە ناوچە گەرمەکانەوە بەرەو ناوچە بەستەڵەکەکان دەڕۆن هەڵگری ئاوێکی گەرمن کە کاردەکاتە سەر گەرمی ئەو هەوایەی لەوێ بەری دەکەوێت و گەرمی دەکات بەڵام بە پێچەوانەوە بۆ ئەو تیاراتانەی کە لە ناوچە بەستەڵەکەکانەوە دێن بۆ ناوچەی هێڵی یەکسان

7 / ئاراستەی بـــا

دەرکەوتووە کە با کاریگەری هەیە لەسەر پلەی گەرمی ناوچەیەك بۆ نموونە ئەو بایانەی کە لە ناوچە شاخاوییەکانەوە هەڵدەکەن هەوایەکی سارد لەگەڵ خۆیاندا دێنن بەڵام ئەو بایانەی کە لە ناوچە بیابانیەکانەوە هەڵدەکەن هەوایەکی گەرم و

ووشک لەگەڵ خۆیاندا دێنن و هەندێک جاریش تۆز و خۆڵ لەگەڵ خۆیاندا هەڵدەگرن و کاردەکەنە سەر ناوچەکە ئەمەش زیاتر لە مانگەکانی هاوین و پایزدا لە ناوچە بیابانیەکانی عێراق دروست دەبن .

8 / رەنگی سەرەوەی خاک

تاقیکردنەوەکان وایان دەرخستووە کە ڕەنگی خاک کاریگەری هەیە لەسەر ئەو ڕێژە گەرمییەی کە خاکەکە هەڵیدەمژێت یان دەیداتەوە بە هەوای سەرەوە ، بەشێوەیەکی گشتی ئەو خاکانەی کە ڕەنگیان کراوەیە بڕێکی کەم لە گەرمی هەڵدەمژن و بڕێکی زۆریش دەدەنەوە بەمەش ئەو هەوایەی کە لەسەر خاکەکەیە گەرمترە و خاکەکە گەرمی کەمترە بەڵام خاکێک کە ڕەنگی تاریک بێت بڕێکی زۆر لە تیشک هەڵدەمژێت و پلەی گەرمییەکەی بەرز دەبێتەوە ، هەروەها جیاوازی پلەی گەرما لە نێوان خاکێک کە ڕەنگی کراوەبێت و خاکێکیش کە ڕەنگی تێر بێت دەگاتە نزیکەی 20 پلەی سەدی .

9 / بوونی دزو پێکهاتەی ئاوی لە خاکدا

خاکی زبر هەمیشە تیشک خێراتر وەردەگرێت وەک لە خاکی قورس ، خاکی شێدار هەمیشە گۆڕانی کەمی لە پلەی گەرمی بەسەردا دێت وەک لە خاکی ووشک لەبەر ئەوەی پێویستی بە کاتێکی زۆر هەیە لە گەرمی کە لێی بدات بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی خاکەکە بەڵام خاکی ووشک بەشێوەیەکی لەسەرخۆ پلەی گەرمییەکەی بەرز دەبێتەوە بەهۆی لاوازی و درەنگ گەیشتنی بۆ قولاییەکان بەڵام ئەو خاکانەی کە ڕێژەی شێ تێیدا مام ناوەندە ئەوە بە باشترین خاک دادەنرێت بۆ وەرگرتنی گەرمی ، لە لایەنە زانستییەکانەوە دەریان خستووە کە توانەوەی بەفر خێراترە لە خاکی خۆڵی داپۆشراو بە بەفر وەک لە خاکی تێکەڵاودا (المزیجیە) بەڵام خاکی تێکەڵاویش توانەوەی بەفر تێیدا خێراترە لەو خاکانەی کە بە مادەی ئۆرگانی و پاشماوەی ڕووەک داپۆشراون .

10 / بەرز و نزمی پلەی گەرما لە نزیک بەشی سەرەوەی خاک

وەک دەرکەوتووە کە بەرز و نزمی هەوا لەسەر خاک بەرزترە وەک لەوەی کە لە چینە هەواییەکاندا یان قولاییەکانی خاکدا هەیە و تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە پلەی گەرمی بەرزی هەوا لە پلەی 1.5 مەتر لەسەر خاک بە چەند پلەیەک نزمترە وەک لەو گەرمییەی کە راستەوخۆ لەسەر خاکەکەیە وەک تاقیکردنەوەیەک دانانی گەرمی پێوێک لەسەر خاک باشترین ڕێگەیە بۆ پێوانەکردنی پلەی گەرمی لە کاتی چاندندا ، و لە وەرزەکانی ساڵدا پلەی گەرمی بە پێی بوونی لە قولاییەکانی خاکدا لە گۆڕانی بەردەوامدایە و لە وەرزی زستاندا بەرزترە و لە هاویندا نزمترە هەتا لە بەشی سەرەوەی خاکەکەوە بەرەو قولاییەکاندا بڕۆین .

11 / بەرگی ڕووەک

ئاشکرایە کە بەرگی ڕووەک گۆڕانکارییەکانی گەرما کەم دەکاتەوە و هەروەها لە کاریگەری ڕاستەوخۆی تیشکیش کەم دەکاتەوە لەبەر ئەوە پلەی گەرمی نزمترە لە نزیک ئەو خاکانەی

کە بە ڕووەك داپۆشراون تەنانەت لە گەرمترین ساتەکانی ڕۆژدا بەلاّم لە کاتی شەودا بەرگی ڕووەك کاریگەری هەیە لەسەر کەمکردنەوەی لە ناوچوونی پلەی گەرمی ئەویش لە ڕێگەی پێچەوانە بوونەوەی تیشك لە بەشی سەرەوەی خاکەکە بەرەو هەوا .

12 / بەرگی بەفرین

هەمیشە بەرگی بەفرین وەك ڕێگرێك وایە بۆ سەر خاك و بەمەش گۆڕانکاری لە پلەی گەرمی کەم دەکاتەوە ، دەرکەوتووە کە هەندێك جۆر لە گەنم لە ناوچە ساردەکاندا و لەژێر بەفردا بەرگەی نزم بوونەوەی گەرمی دەگرێت و هەتا 40 پلەی سەدی بەلاّم بە بێ بوونی بەرگی بەفرین توانای بەرگری نزم بوونەوەی 30 پلەی سەدی نییە .

پلەی گەرماو پەیوەندی بە بەرووبومی کێلگەیی

هەموو بەرووبومێك پێوانەیەکی دیاری کراوی هەیە بۆ بەردەوامی دانی لە گەشەو ژیان ، ئاشکرایە کە لە پلەی گەرمی بەرز و نزمدا چالاکییەکانی ڕووەك کەمتر دەبن بەلاّم هەموو بەرووبومێك چالاکییەکانی بە باشترین شێوە ئەنجام دەدات لە پلەی گەرمی نموونەییدا ، ئەگەر پلەی گەرمای بەرز و نزم لە سنووری دیاری کراوی خۆی تێپەڕی واتە بۆ بەرزتر یان بۆ نزمتر ئەوا ئەو ڕووەکە سووڕی ژیانی دەوستێت و دەگاتە قۆناغی لە ناوچوون بۆ نموونە ئەگەر توانای بەرگری ڕووەکێك بۆ بەرزترین پلەی گەرمی 35 پلەی سەدی بێت ئەوا ئەگەر ئەو پلەی گەرمییە گەیشتە 40 پلەی سەدی ئەوا ڕووەکەکە دەمرێت ، و تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە پلەی گەرمای بەرز و نزم و نموونەیی دەگۆڕێت بە گۆڕانی بەرووبومەکان و جۆرەکانیان و قۆناغی گەشەیان .

خشتەی پلەی گەرمای بەرز و نزم و نموونەیی پێویست بۆ ڕواندنی هەندێك لە بەرووبومە گرنگەکان

پلەی گەرمای سەدی				
بەرووبومەکان	پلەی گەرمای نزم	پلەی گەرمای بەرز	پلەیگەرمای نموونەی	ژمارەی ڕۆژەکانی ڕوواندنە 19 پلەی سەدیدا
گەنم	4	25	32 – 30	1.75
جۆ	4	20	30 – 28	1.75
شۆفان	5 – 4	25	30	2.0
پەرشە	2 – 1	25	30	1.0
نیسك	5 – 4	30	36	1.75
کەتان	3 – 2	25	30	2.0
چەڵتووك	12 – 10	32 – 30	38 – 36	–
گەنمەشامی	10 – 8	35 – 32	44 – 40	3.0
ڕێنجە	1	30	37	2.0
چەوەندەر	5 – 4	25	30 – 28	3.25
توتن	14 – 13	28	35	6.25

پلەی گەرمای نموونەی بۆ ئەو بەرووبومانەی کە لە ناوچە فێنکەکاندان لە نێوان (24 – 29) پلەی سەدییە و پلەی گەرمای بەرز لە نێوان (35 –40) پلەی سەدییە ، بۆ نموونە گەنمەشامی پلەی گەرمای نزمی بۆ ئەوەی گەشەیەکی بەرچاو بکات 10 پلەی سەدییە پلەی گەرمای بەرزیشی 45 پلەی سەدییە و پلەی گەرمای نموونەیشی 30 – 35 پلەی سەدییە .

وەك لە خشتەکەدا دەرکەوتووە کە بەرووبومە زستانەییەکانی وەك گەنم ، جۆ ، نیسك ، نۆك ، پەرشە لە پێویستیاندا بۆ گەرما نزیکن لە یەکەوە جیاوازیشیان هەیە لەگەڵ بەرووبومە هاوینەییەکانی وەك گەنمەشامی و چەڵتووك بە تایبەتی چەڵتووك کە توانای بەرگری کەمبوونەوەی پلەی گەرمی نموونەی نییە بۆ ژێر سفر .

گرنگی گۆڕان لە پلەی گەرمی و کاریگەری لەسەر کردارە فسیۆلۆژییەکانی بەرووبوم

هیچ بەرووبومێکی کێڵگەیی ناتوانێت باشترین بەرهەم بدات لە پلەیەکی گەرمی نەگۆڕدا لە وەرزی گەشەکردندا بەڵکو پێویستی بە پلەی گەرمی جیاواز جیاوازە لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی گەشەیدا ، هەندێك جار تۆوی هەندێك تۆو دەدرێتە بەر سەرما بۆ شکاندنی دیاردەی مت بوون و هەندێك جاریش تۆوی هەندێك لە بەرووبومەکان بەر پلەی گەرمای نزم دەکەون بە مەبەستی خێرای گوڵ کردن و پێگەیشتنی و نموونەش هەیە بۆ کاریگەری پلەی گەرمای خاك لەسەر دیاریکردنی گەشەی بەرهەمێك و تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە دەرکەوتنی شەتلی لۆکە زووتر دەبێت و گەشەی خێراتر دەبێت ئەگەر بەرواری چاندن کاتێك بێت کە پلەی گەرمای خاك لە نێوان (16 – 21) پلەی سەدیدا بێت و بە قوڵایی 20 سم و بۆ ماوەی 10 ڕۆژ و ئەگەر پلەی گەرمای خاکەکە لە 16 پلەی سەدی کەمتر بێت ئەوا دەرکەوتنی شەتڵەکان پێویستیان بە 14 ڕۆژ دەبێت بەڵام بە نسبەت قامیشەوە پلەی گەرما بۆ ڕووانی 21 پلەی سەدییە و پلەی گەرمای نموونەی لە نێوان (32 – 37) پلەی سەدییە .

کاریگەری پلەی گەرما لەسەر کردارە فسیۆلۆژییەکانی بەرووبوم

1 / کرداری بەهەڵم بوون

هەتا پلەی گەرما بەرز بێتەوە کرداری بە هەڵم بوون زیاد دەکات هەتا دەگاتە پلەیەك کە ڕووەك ڕێژەیەکی زۆری ئاوی تێدا بە هەڵم دەبێت و تووشی سیس بوون دەبێت پاشان دەمرێت بە تایبەتی کاتێك کە خاکەکە ووشك دەبێت ، و تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە کرداری بە هەڵم بوون بەردەوام دەبێت تا جیاوازی هەبێت لە پلەی گەرمی گەڵاو پلەی گەرمی ئەو هەوایەی کە دەورەی داوە .

2 / کرداری ڕۆشنە پێك هاتن

کرداری ڕۆشنە پێکهاتن زیاد دەکات بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرما هەتا دەگاتە پلەی گەرمای نموونەیی پاشان دادەبەزێت کاتێك پلەی گەرما دەگاتە بەرزترین ئاست ، بۆ نموونە هەندێك ڕووەکی وەك سنەوبەر توانای کرداری ڕوشنەپێکهاتنیان هەیە تەنانەت کاتێك پلەی گەرما دادەبەزێت بۆ 30 پلەی سەدی ژێر سفر بەڵام لە ڕووەکە بیابانیەکاندا کرداری ڕۆشنە پێکهاتن ئەنجام دەدرێت هەتا پلەی گەرما دەگاتە 49 پلەی سەدی و پلەی گەرمای کاریگەر لەسەر کرداری ڕۆشنە پێکهاتن لە نێوان (21 –38) پلەی سەدیدایە .

3 / کرداری هەڵمژینی ئاو

توانای ڕووەك بۆ هەڵمژین کەم دەبێتەوە بە نزم بوونەوەی پلەی گەرمی و دەرکەوتووە کە نزم بوونەوەی پلەی گەرمی لە 25 پلەی سەدی بۆ سفر پلەی سەدی دەبێتە هۆی ئەوەندە بوونی لینجی ئاو بەمەش جوڵەی گەردیلەکان کەم دەبێتەوە و دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی توانای خاك لە ئامادەکردنی ئاو بۆ ڕووەکەکە و باشترین پلەی گەرما بۆ هەڵمژینی ئاو لە خاکەوە 30 پلەی سەدییە یان زیاتر . لە لۆکەدا لە 10 پلەی سەدیدا ڕێژەی 20 ٪ ئەو ئاوە هەڵیدەمژێت کە لە 25 پلەی سەدیدا هەڵیدەمژێت و توێژینەوەکان دەریان خستووە کە نزم بوونەوەی پلەی گەرمی خاك دەبێتە هۆی لاوازی هەڵمژینی ئاو و بەمەش ڕووەك تووشی سیس بوون دەبێت بەم جۆرە سیس بوونەش دەوترێت سیس بوونی فسیۆلۆژی کە بریتییە لە دیاردەی نەتوانینی ڕووەك بۆ هەڵمژینی ئاو .

4 / لینجی پرۆتۆپلازم

نزم بوونەوەی پلەی گەرما دەبێتە هۆی زیاد بوونی لینجی پرۆتۆپلازم لە خانەکانی ڕەگدا ئەمەش کاریگەری هەیە لەسەر بڵاوبوونەوەی ئاو لە خاکەکەوە بۆ خانەکانی ڕەگ لە ڕێگەی توێکڵەوە هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە ڕەگە بەستووەکان توانای هاتووچۆی ئاویان نییە بەڵام بەرزبوونەوەی پلەی گەرما کاریگەری پێچەوانەی هەیە و دەبێتە کەم بوونەوەی لینجی پرۆتۆپلازم .

5 / هەناسە دان

دەرکەوتووە هەتا پلەی گەرمی بەرز بێتەوە هەناسەدان زیاد دەکات .

زیانەکانی پلەی گەرمای بەرز لەسەر بەروبومە کێڵگەییەکان

هەمیشە زیانی جیاواز و کاریگەر هەیە لەسەر بەرووبومە کێڵگەییەکان لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما و ئەم کاریگەریەش زیاد دەکات بە ماوەی گەرمییەکەو هێزی گەرمییەکەی کە بەرووبومەکان بەری دەکەون و دەرکەوتوە کە پلەی گەرمای مردن بۆ هەموو خانەکانی ڕووەکە بەرووبومیەکان لە نێوان 50 – 60 پلەی سەدیدایە بەلام لەگەڵ ئەوشدا جیاوازی هەیە بە پێی جۆر و تەمەن و ماوەی بەرکەوتنەکە .

ڕووەك بەشێوەیەکی گشتی بەرگەی پلەی گەرمای جیاواز دەگرێت لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەیدا و بۆ نموونە ئەو گەنمەشامیەی کە تەمەنی لە نێوان 10 – 14 ڕۆژدایە لە دەرکەوتنیەوە و پلەی گەرمی 55 پلەی سەدی لێدراوە و نسبەی شێش بە ڕێژەی 25 – 30 ٪ و بۆ ماوەی پێنج سەعات دەرکەوتوە کە بەرگەی پلەی گەرمی بەرزی باشتر گرتووە وەك لە قۆناغە پێشکەوتوەکانی دی تەمەنی ، دەتوانین کەمی گەشەی ڕووەك لە پلەی گەرما بەرزەکاندا بگەڕێنینەوە بۆ هۆکاری سەرف کردنی کاربۆهیدراتی خەزن کراو ئەمەش دەبێتە جۆرێك لە سستی دروست بوون و گەشەی گەلاکان ، هەروەها پلەی گەرمای بەرز ناڕاستەوخۆ کاریگەری هەیە لەسەر خێرای هەناسەدان بە بەراوردکردن لەگەڵ کرداری ڕۆشنەپێکهاتن کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرف کردنی مەوادی خۆراکی خەزن کراو لە ڕووەکەکان و ئەگەر بەرز بوونەوەی پلەی گەرما لەگەڵ بایەکی وشکدا بوو ئەوا دەبێتە هۆی زیاد بوونی کرداری بەهەڵم بوون و لەدەست دانی ئاوی ناو ڕووەکەکە و پاشان وشك بوونی گەلاو کەوتنی کە ئەمەش کرداری کرداری ڕۆشنە پێکهاتن کەم دەکاتەوە .

چۆنێتی خۆگونجاندنی ڕووەك بۆ کەم کردنەوەی پلەی گەرمای بەرز بۆ هەموو ڕووەکێك هاتیەرێك یان توانەیەك هەیە کە لە ڕێگەیەوە یارمەتی دەدات بۆ خۆگونجاندن و کەم کردنەوەی پلەی گەرمای بەرز لەوانە :–

1 / زۆربوونی کرداری بەهەڵم بوون کاریگەری هەیە لەسەر دابەزاندنی پلەی گەرمای ڕووەك .

2 / گەلاکان شێوازێکی ستوونی وەردەگرن و بەگۆشەیەکی تیژلەسەر قەدەکە بەمەش ئەو گەرمییە کەم دەبێتەوە کە بەر گەلاکان دەکەوێت بە ڕێژەی 3 – 5 پلەی سەدی .

3 / ئەو ڕووەکانەی کە گونجاون بۆ پلەی گەرمای بەرز جۆرێك لە ڕیشانی کورت و بچوکیان هەیە کە گەلاو قەد دادەپۆشێت بەمەش کاریگەری گەرمی بەرز کەم دەکاتەوە .

4 / بوونی چینێکی مۆمی کە گەلاو قەد دادەپۆشێت ئەم چینەش وەك ڕێگرێك کاردەکات و ڕەنگیشی سپی یە کە ئەمەش هەڵمژینی گەرما کەم دەکاتەوە .

5 / بوونی چینێکی فلینی لەسەر قەد کە وەك ڕێگرێك کار دەکات و کاریگەری گەرمای بەرز کەم دەکاتەوە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ .

6 / کەم بوونەوەی ئاو لە پرۆتۆپلازمدا ، زاناکان دەریان خستووە کە بەرگری کردن لە پلەی گەرمای بەرز پشت دەبەستێت بە چەند سیفاتێکی دیاری کراو لە پرۆتۆپلازمدا و جۆرێك لە لەیەك چوون هەیە لە سیفاتەکانی ئەو ڕووەکانەی کە بەرگری گەرمای وشك دەگرن و ئەو ڕووەکانەی کە بەرگری بەستووی دەگرن چونکە ئەو شانانەی کە بڕێکی کەم ئاویان تێدایە دەتوانن بەرگەی گەرمای بەرز بگرن زیاتر لەوانەی کە بڕێکی زۆر لە ئاویان تێدایە .

زیانەکانی نزم بوونەوەی پلەی گەرما لەسەر بەرووبومە کێڵگەییەکان بەرووبومە کێڵگەییەکان تووشی زیانێکی زۆر دەبن بە هۆی نزم بوونەوەی پلەی گەرما و گرنگترین زیانەکانیش : –

1 / خنکاندن

زۆر لە بەرووبومە زستانەییەکانی وەك دانەوێڵەو ڕووەکی ئالیکیەکانی ناوچە ساردەکان ئەگەر بە بەفریش داپۆشراین تا ماوەیەك بە زیندووی دەمێننەوە بەلام ئەگەر ئەم بەرووبومانە زۆرتر لە ژێر بەفردا بمێننەوە ئەوا تووشی خنکاندن ومردن دەبن بەهۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی ئۆکسجین .

2 / وشك بوونەوەی فسیۆلۆژی

ئەم دیاردەیە ڕوودەدات کاتێك کە کرداری بە هەڵم بوون خێراتر بێت و هەڵمژینی ئاوی خاکەکە لە لایەن ڕووەکەکەوە هێواش دەبێت ، ئەم دیاردەیە زیاتر لە پایزێکی گەرمدا ڕوودەدات

ئەویش کاتێك کە کرداری بەھەڵم بوون خێراتر دەبێت و پاشان نزم بوونەوەیەکی کت و پڕی پلەی گەرما دێت لەگەڵ کەم بوونەوەی ڕێژەی شێ لە خاکەکەدا بەمەش بڕی هەڵمژینی ئاو لە لایەن ڕووەکەکانەوە کەم دەکاتەوە .

3 / بەرزبوونەوەی ڕووەك

ئەم دیاردەیە ڕوودەدات کاتێك کە ئاوەکە لە ناو خاکەکەدا دەیبەستێت و ئاوی ناو خاکەکە بە شێوەی دەزوولەی بەستوو بە ستوونی بەرەو بەشی سەرەوەی زەوییەکە دێت و بەمەش پەستانێك دەخاتە سەر بەشی سەرەوەی زەوییەکە و لە ئەنجامی ئەم پەستانە ڕووەکەکە بەرز دەبێتەوە لە شوێنی خۆی و پاشان ڕەگەکان تووشی زیان دەبن و هەندێك جاریش دەبێتە هۆی مردنیان .

4 / بەسەهۆڵ بوون

لەم دیاردەیەدا کریستاڵەکانی سەهۆڵی لەناو خانەکانی ڕووەك و بۆشاییەکانی نێوانیان دروست دەبن و ڕووەکەکە دەمرێت لە ئەنجامی بەستنی شانەکان و زیان لێکەوتنیان و ئەم دیاردەیەش زیاتر لەو ناوچانەی کە پلەی گەرما تێیدا زۆرنزمە ڕوودەدات .

5 / دروست بوونی توێژاڵی بەفرینەیی

زیانێکی زۆر لە بەرووبوومەکان دەکەوێت کاتێك کە پلەی گەرما نزم دەبێتەوە بۆ پلەی سەروو بەستن بە کەمێك ، و بەرووبوومە کێڵگەییەکان کراون بە چەند گروپێکەوە بە پێی بەرگریان بۆ ئەم توێژاڵە بەفرینەییە :-

1 / ئەو بەرووبومانەی کە ئەگەر بەر ئەو توێژاڵە بکەون بۆ ماوەی 60 سەعات و بە پلەی گەرمی نێوان (0.5 – 5.0) پلەی سەدی ئەوا دەمرن وەك چەڵتووك و لۆکەو لۆبیا .

2 / ئەو بەرووبومانەی کە دەتوانن گەشەیان تازە بکەنەوە پاش بەرکەوتنیان لەو توێژاڵە وەك بستە .

3 / ئەو بەرووبومانەی کە توێژاڵەکە کاریگەریان تێ ناکات وەك گەنمەشامی .

4 / ئەو بەرووبومانەی کە کاریگەری دەبێت ئەگەر ئەو توێژاڵە بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ بەری بکەوێت .

5 / ئەو بەرووبومانەی کە کاریگەری ئەو توێژاڵە لەسەری دەبێت ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ لەسەری بمێنێتەوە بەڵام لە دواییدادەست دەکاتەوە بە گەشە کردن وەك فولسۆیا .

هەروەها ئەو بەرووبومانەی کە بەرگەی پلەی گەرمای بەرز دەگرن چەند سیفاتێکی تایبەتیان هەیە لەوانە :-

أ / بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لە ئاوی خانەکاندا لە ئەنجامی گۆڕانی نیشاستە بۆ شەکر و بەمەش پەستن کەم دەبێتەوە و هەروەها بڕی ئاوی بە هەڵم کەم دەبێتەوە.

ب / زیاد بوونی پەستانی ئەزمۆزی لە ئاوی خانەکاندا لە ئەنجامی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر تێیدا .

ج / زیاد بوونی پرۆتینی تواوە لە خانەکاندا ، ئەو ڕووەکانەی کە بەرگری نزم بوونەوەی پلەی گەرمی دەگرن هەمیشە گەڵاکانیان بچووك و ئەستوورن و بە چینێکی کیوتینی داپۆشراون و ڕەگەکانیشیان لقیان زۆر لێبۆتەوەو گەشەشیان هێواشە .

سیستمی یەکەی گەرمی

هەموو بەرووبومێك بۆ ئەوەی بگاتە قۆناغی گەشە پێویستی بە بڕێکی دیاریکراو لە گەرمی هەیە بە لەبەرچاوگرتنی ئەو ماوەیەی کە پێویستی پێیە بۆ وەرگرتنی ئەو یەکەی گەرمییە و بۆ زانینی یەکەی گەرمی پێویست دەبێت بە لێدەرکردنی ڕێژەی پلەی گەرمای سەرەکی ئەو بەرهەمە لەگەڵ پلەی گەرمای ئەو ڕۆژە و پاشان بە کوکردنەوەی ئەنجامی گەرماکان دەتوانین کۆی ئەو یەکەی گەرمیانەمان دەست کەوێت بۆ هەر ماوەیەك لە قۆناغی چاندنەوە هەتا قۆناغی پێگەیشتنی بەرهەمەکە .

کـــــــــۆتایـــــی

سەرچاوە :-

مبادیو المحاصیل الحقلیە
الدكتور / مجید محسن الأنصاری
الدكتور / غانم سعد الله حساوی
الدكتور / عبد الحمید حمد یونس
الدكتور / وفقی شاكر شماع